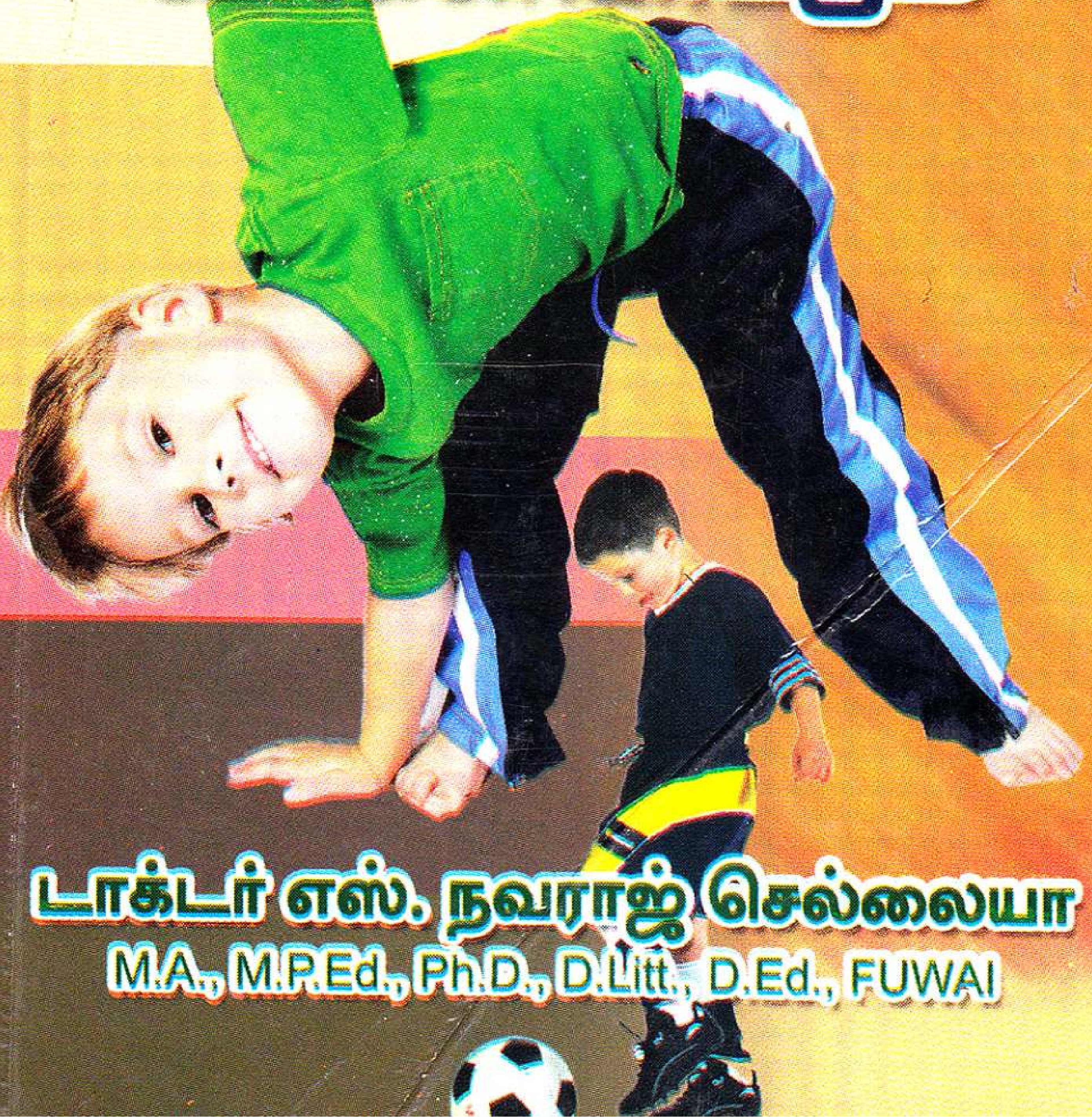
குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்



டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்

பல்கலைப் பேரறிஞர்

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்

டாக்டர்.எஸ். நவராஜ்செல்லையா

M.A. M.P.Ed., Ph.D.L.tt. D.Ed. FUWAI

SILVER JUBILEE YEAR 1970-95

RAJMOHAN PATHIPPAGAM

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

"லில்லி பவனம்"

8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,

தி.நகர், சென்னை - 600 017.

தொலைபேசி - 24332696

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	உடற்பயிற்சி
ஆசிரியர்	:	டாக்டர்.எஸ்.நவராஜ் செல்லையா (1937-2001)
முதல் பதிப்பு	:	பிப்ரவரி - 1988
இரண்டாம் பதிப்பு	:	டிசம்பர் - 1993
மூன்றாம் பதிப்பு	:	டிசம்பர் - 2008
நூலின் அளவு	:	கிரவுன்
படிகள்	:	6000 படிகள்
அச்சு	:	12 புள்ளி
தாள்	:	வெள்ளை - 60 GSM
பக்கங்கள்	:	264
நூல்கட்டுமானம்	:	பேப்பர் அட்டைக்கட்டு
விலை	:	ரூ.**100.00**
உரிமை	:	பதிப்பகத்தாருக்கு
தயாரிப்பு	:	ஆர். ஆடம்சாக்ரட்டீஸ்
வெளியிட்டோர்	:	**ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்** 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு தி.நகர், சென்னை-600 017.
அச்சிட்டோர்	:	கலர்விங்ஸ் சென்னை - 600 005.

முன்னுரை

குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும் என்று, இந்த நூலுக்குப் பெயர் தந்திருக்கிறேன்.

6 வயது முதல் 11 வயது குழந்தைகளுக்கு அதாவது ஒன்றாம் வகுப்பு முதல் ஐந்தாம் வகுப்பு வரை பயிலும் சிறுவர் சிறுமிகளுக்கு உதவும் வகையில் இந்த நூலை எழுதியிருக்கிறேன்.

ஐந்திலே குழந்தைகளை வளைக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவர்களது உறுப்புகளை செழிக்கத் தூண்டும்.

இந்தக் கருத்தில்தான், ஐந்திலே வளையவேண்டும். இல்லாவிடில் ஐம்பதில் வளையாது என்று ஒரு பொன்மொழியை, நன்மொழியை, நமது முன்னோர்கள் தந்து விட்டுச் சென்றிருக்கிறார்கள்.

Catch them young என்பது [illegible] மாநில அரசின், மைய அரசின் [illegible]த்தானக் கொள்கையாக விளங்குகிறது. குழந்தைகளைப் பிடிக்க, பயிற்சியளிக்க, [illegible]டிக்கணக்கான ரூபாய்களை செலவழிக்[illegible]த்திய அரசும், மாநில அரசும் முன்வந்திருக்கின்றன.

ஆரம்பப் பள்ளிகளில் தான், குழந்தைகள் படிக்கின்றார்கள். அங்கே, உடற்பயிற்சி அளிக்க, விளையாட்டுக் - களைத் திட்டமிட்டுக் கற்றுதர, உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் யாரும் இல்லை, விளையாடும் இடங்கள் போதிய அளவு இல்லை. தரும் பாடதிட்டமும் உரிய முறையில் இல்லை.

குழந்தைகளுக்கு கற்றுத்தர உதவுகின்ற விளையாட்டுத்துறை நூல்களும் தமிழில் இல்லை.

இந்தக் குறையைப் போக்க, முதல் நூலாக, புதிய அமைப்பாக, இந்த நூல் வெளிவருகிறது.

அகில இந்திய அளவில், அறிஞர்கள் கூடி, கலந்துரையாடி, தயாரித்துத்தந்துள்ள பாடத் திட்டத்திற் கேற்ப, இந்த நூல் எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

குழந்தைகள் மகிழ்ந்து விளையாட, கூடி உறவாட, சிரித்துமகிழ, சிறந்து திகழ, இந்த நூலில் கூறப்பட்டுள்ள உடற்பயிற்சி களும், விளையாட்டுகளும் நன்கு உதவும்.

ஒவ்வொரு ஆரம்பப்பள்ளி ஆசிரியருக்கும், இந்த நூல் உற்ற துணையாக உதவும்.

தங்கள் பிள்ளைகளை தகுதியுள்ள முறைகளில் வளர்க்க விரும்புகிற பெற்றோர்களுக்கு, இந்நூல் வழிகாட்டியாக உதவும். வரப்பிரசாதமாக விளங்கும்.

வருங்காலத் தமிழகம் வளங்கொழிக்க, குழந்தைகள் எழுச்சியுறும் இனிய நிலையை என் மனக்கண்ணால் பார்த்து மகிழ்வடைகிறேன்.

வளமோடு குழந்தைகள் வளர வாழ்த்துகிறேன். பெருமையுடன் உதவுகின்ற ஆசிரியர்களையும், பெற்றோர்களையும் பாராட்டி மகிழ்கிறேன்.

அன்புடன்

டாக்டர்.எஸ். நவராஜ் செல்லையா

---

* முதல் பதிப்பின்போது ஆசிரியர் எழுதிய முன்னுரை அப்படியே வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

- பதிப்பகத்தார்

பதிப்புரை

விளையாட்டுத்துறையில் அதிகமான நூல்களை தமிழ் உலகிற்கு தந்து புதிய துறையை உருவாக்கியவர் என்ற பெருமை டாக்டர்.எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்களுக்கு உண்டு.

ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் தங்கப்பதக்கம் பெறவேண்டும் என்று விரும்பாத இந்தியர் இல்லை. உரிய முயற்சிகளை எடுப்பதில் யாரும் அக்கரை காட்ட வில்லை. என்பது தான் உண்மை நிலை.

இன்றும் பல பள்ளிகளில் விளையாட்டு மைதானங்களோ உடற்பயிற்சி ஆசிரியர்களோ இல்லை என்பது நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய கசப்பான உண்மை.

தொலை நோக்குத் திட்டங்களினால் மட்டுமே தங்கப்பதக்கம் கனவு நனவாகும் என்பது கண்கூடாகத் தெரியும் நிலை. இன்றைய சிறுவர்களுக்கு உரிய பயிற்சி அளித்தால் இன்னும் சில ஆண்டுகளில் நமது இளைஞர்கள் ஒலிம்பிக்பந்தயங்களில் பதக்கம் வெல்ல வாய்ப்பு உள்ளது என்பதை அறிந்து, டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் எடுத்த முதல் முயற்சி தான் இந்நூல். சிறியவர்களுக்கு உரிய உடற்பயிற்சிகளையும் விளையாட்டுக்களையும்

முறையாக உரிய ஆசிரியர்களின் மூலமாக கற்பித்து ஆர்வத்தைத் தூண்டவேண்டும். படிப்படியாக உரிய பயிற்சிகளை அதிகப்படுத்தி சிறுவர்களின் விளையாட்டுத்திறனை அதிகப்படுத்தி அவர்களைப் போட்டிகளில் பங்கு பெற செய்யவேண்டும்.

முறையான பயிற்சியும், முனைப்பான தொடர் நடவடிக்கையும் மேற்கொண்டு இளம் தலைமுறையினருக்கு பயிற்சி அளித்தால், வெற்றிப் பதக்கம் கனவு உண்மையாகும்.

முதல் நடவடிக்கையாக, சிறுவர்களுக்கு உரிய பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். அந்த முயற்சிக்கு பெரும் துணைபுரிய இந்நூல் உதவும் என்பது எங்களின் அசைக்கக முடியாத நம்பிக்கை.

1988, 1993 ஆண்டுகளில் வெளிவந்து தற்போது அடுத்த பதிப்பாக தற்போது மீண்டும் வெளியிடுவதில் மிகவும் மகிழ்கிறோம்.

விளையாட்டுத்துறை நூல்களையே வெளியிட்டு வரும் எங்கள் பதிப்பகத்தின் நூல்களை வாங்கி ஆதரவு தரும் அனைவருக்கும் எங்கள் நன்றி.

தங்கள் அன்புள்ள

31.12.2008 ஆர் ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்

பதிப்பாளர்

பொருளடக்கம்

1. உடற் கல்வியும் ஒரு கல்வியே! 9
2. உடற் கல்வியும் குழந்தைகளும் 15
3. 6 முதல் 11 வயதுக் குழந்தைகள் 19
4. குழந்தைகளுக்குக் களிப்பூட்டும் செயல் முறைகள் 22
5. 6 முதல் 8 வயதுக் குழந்தைகளுக்கு 24
6. 8 முதல் 9 வயது குழந்தைகளுக்கு 56
7. 9 முதல் 10 வயது குழந்தைகளுக்கு 86
8. 10 முதல் 11 வயது குழந்தைகளுக்கு 121
9. வேடிக்கையான விநோத நடைகள் 173
10. உடற்பயிற்சிகள் - விளக்கமும் இயக்கமும் 198
10. 2. விளக்கப் படங்கள் 204
3. உடற்பயிற்சி இயக்கம் 218
11. கண்காட்சி உடற்பயிற்சிகள் 233
11.1. கொடிப் பயிற்சிகள் 234
2. நாலடிக் கம்புப் பயிற்சிகள் 240
3. டம்பெல்ஸ் பயிற்சிகள் 247
4. பிரம்பு வளையப் பயிற்சிகள் 254
5. நீண்ட கம்புப் பயிற்சிகள் 258

1. உடற்கல்வியும் ஒரு கல்வியே!

முதன்மையும் முக்கியமும்

இந்திய நாட்டின் கலாசாரத்தில், மரபுகளில், பழக்க வழக்கங்களில், உடற்கல்வி ஒரு முக்கியமான இடத்தையே வகித்து வந்திருக்கிறது. வகித்தும் வருகிறது.

வரலாறுக்கு முற்பட்ட காலத்திலிருந்தே, உடற்கல்வியும், உடல் இயக்கப் பழக்க வழக்கங்களும், இந்தியர்களின் வாழ்க்கையில், வாழ்வோடு வாழ்வாகவே, பின்னிப் பிணைந்து இருந்தன. இருக்கின்றன. இனியும் இருக்கும்.

ஆகவே, உடற்கல்வி என்பது, நம் நாட்டிற்குப் புதிதல்ல... நமக்கு புதிதல்ல.

என்றாலும், பல்வேறு சூழ்நிலைகள், பலம் கொடுக்கின்ற பாதைகளை மறித்த இக்கட்டான பாழ்நிலைகள் எல்லாம், நமது பாரம்பரியத்தை, சற்றே திசை மாற்றித்

திருப்பி விட்டன. அதாவது, இந்த உடற்கல்வித் துறையில் தான் விருப்பத்திற்கு மாறான பல திருப்பங்கள் ஏற்பட்டன.

மக்களுக்கு வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகள் மிகுதியாகப் போய், முதுகிலேறி அமர்ந்து கொண்டு, அழுத்திக் கொண்டு, முரண்டு பிடித்த காரணத்தால், உடல் பற்றிய உணர்வும், சற்றே இடம் மாறிப் போயின. தடம் மாறிப்போயின.

நமது நாடு சுதந்திரம் பெற்ற பிறகு, சுகந்தரும் உடற்கல்வியை, ஒரு தேசியக்கொள்கையாக உருவாக்கிக் கொண்டு, செழுமையும், முழுமையும் பெறத்தக்க அளவில், முக்கியத்துவம் அளித்தனர், நமது நெடுநோக்குள்ள தலைவர்கள்.

போதுமான அறிவையும், தெளிவையும் அளிக்கிற பொதுக் கல்விக்கு இணையாக, உடற்கல்வியும் வேண்டும் என்று அறிவார்ந்த மக்கள் விரும்பினர். குரல் கொடுத்தனர். உரிய இடத்தை வழங்க வேண்டும் என்று வேட்கையுடன், உற்சாகமாக ஈடுபட்டனர். பாடுபட்டனர்.

அதன் விளைவே, பள்ளிகளில், உடற்கல்விப் பாடத்திட்டம், கட்டாய உடற்கல்விப் பாடம் என்ற பெயரில், இடம் பெற்றன.

இடம் பெற்ற விதம் எடுப்பாக இருந்ததே தவிர, மிடுக்காக செயல்படவில்லை என்ற நிலை, இன்றும் தொடர்ந்து வருகிறது.

என்றாலும், உடற்கல்வியின் அவசியம் பற்றிய அறிவும் தெளிவும், இன்று மக்களிடையே மிகுதியான விழிப்புணர்ச்சியை உண்டு பண்ணியிருக்கிறது.

ஆரம்பப் பள்ளியில் பயிலும் குழந்தைகளுக்கு, 6 முதல் 11 வயது வரை குழந்தைகளுக்கு, கட்டாயமாக உடற்கல்விப் படிப்பும், உடற்பயிற்சித் தொகுப்பும், விளையாட்டு நடப்பும், வேண்டும் என்று, தலைவர்கள் விரும்பினர்.

அதற்கான ஆக்கபூர்வமான வழிகளில் திட்டங்கள் தீட்டினர். சட்டங்களும் செய்தனர். எண்ணிய யாவும், திண்ணமாக நடைபெற உதவினர்.

அந்த நன்னோக்கினை, நடைமுறைப்படுத்த உதவுகின்ற முறையில், விளக்கங்களும், விவரங்களும், செயல்முறைப்படுத்தும் சீரிய விதங்களும் இங்கே இடம் பெற்றிருக்கின்றன.

உடற்கல்வியின் நோக்கங்கள் :

உடற்கல்வியின் நோக்கமாவது-குழந்தைகளின் உடல் தரத்தை, உடல் பலத்தை வளர்த்து விடுவது; உள நலத்தை, உள வளத்தை, உள வலிமையை மிகுதிப்படுத்தி

விடுவது, உணர்வுகளை ஒரு சீராக்கி, நேராக்கி, நேரிய பாதையில் நடத்த விடுவது. நடத்தி விடுவதாகவும் அது அமைந்திருக்கிறது.

அதையே நாம் உடற்கல்வி உடலை கூராக்குகிறது. வாழ்வை சீராக்குகிறது என்று கூறலாம்.

இனி, உடற்கல்வியானது, குழந்தைகளின் நல்ல வாழ்வுக்கு எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதைக் காண்போம்.

1. 1. உடல் நலம், நிமிர்ந்து நிற்கும் அழகான தோரணை; செம்மாந்த நடை; இந்த இனிய நிலையை ஏற்படுத்தி, செழுமைப் படுத்துகிறது.

1. 2. உடல் தரத்தை, திறத்தை அதிகப்படுத்துகிறது.

1. 3. குழந்தைகள் தங்களுடைய இதமான நடைமுறைகளையும், எழிலாகச் செய்கிற செயல் முறைகளையும், விரும்பியவாறு மேன்மையுடன் செய்து கொண்டு, சந்தோஷப்பட உதவுகிறது.

1. 4. உணவு உண்ணும் முறையில், உறங்கும் முறையில், உடற்பயிற்சி முறையில், சுகாதாரமான பழக்க வழக்கங்களை உண்டாக்குகிறது.

1. 5. குழந்தைகள் தங்களுக்குரிய உடல் குறைகளை (Defects) உணரச் செய்து, அவற்றை நிவர்த்திக்கின்ற முறைகளைக் கற்றுக் கொண்டு நிவாரணம் பெற உதவுகிறது.

1. 6. தங்களுக்குரிய திறமைகளைப் புரிந்து கொண்டு, தடுத்து நிற்கும் குறைகளைத் தவிர்த்துக்கொண்டு, நரம்பும் தசைகளும் இணைந்து செயல்படுத்தும் காரியங்களை, நல்ல விதமாகக் கற்றுத்தருகிறது.

1. 7. குழந்தைகளுக்கு இடையே கொப்புளித்து எழும்புகிற குழு ஒற்றுமை, கூட்டுணர்வுப் பண்பு, நீதி நியாயம் அறிந்து நடந்து கொள்கிற நேர்மைப் பண்பு, நல்ல விளையாட்டுக் குணங்கள், போன்ற குணங்களை, வளர்த்து விடுகிறது.

1. 8. கூடிப் பழகும் குணங்களுக்கு அடிப்படையாக உள்ள தனிப்பட்ட குணங்களான, அடக்கம், கடமை, கண்ணியம், கட்டுப்பாட்டு உணர்வு, வீரம், தியாகம், மற்றவர்களை மதித்தல், தன்னம்பிக்கை போன்றவற்றையும் மிகுதியாக வளர்த்து விடுகிறது.

1. 9. தமது பொறுப்புணர்தல்; கடமைகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்; சுய பலம் அறிதல்; சில தியாகங்களை மேற்கொள்ள முயலுதல்; பிறருக்கு உதவுதல், வழிகாட்டுதல், போன்ற உயர்ந்த குணங்களை வளர்த்து விடுகிறது.

1. 10. சதா காலமும் நினைத்த இடமெல்லாம் அலைந்து திரிந்து களைத்துப் போய்விடாமல், ஓய்வு நேரத்தை ஒழுங்கான முறையில் அனுபவித்தல், அதன் மூலம் உற்சாகம் பெறுதல்; தனக்கும் தன்னைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் உதவியாக வாழுதல் போன்ற பண்பாற்றல்களைப் பெருக்கி விடுகிறது.

1. 11. திடமான குழந்தைகளே, தீரமான குடிமக்களாக உருவாக முடியும். தன்னைக் காத்துக் கொள்ளத் தெரிந்த குழந்தைகளே, தகுதியுள்ள மக்களாகவும், தலைவர்களாகவும் பிற்காலத்தில் விளங்க முடியும். அப்படிப்பட்ட வாழ்வுக்குரிய தற்காப்பு உணர்வுடன், தற்காப்புக்கலைகளைக் கற்றுக்கொள்ளவும் துணைபுரிகிறது.

1. 12. இப்படிப்பட்ட ஏற்றமிகு குணாதிசயங்களை வளர்த்துவிட்டு, வீட்டிற்கும், நாட்டிற்கும் வளமான பணியாற்றுகிற வாய்ப்பு, வசதிகளை அளித்து, பலமிக்கத் தாய் நாட்டை, புகழ்மிக்கதாகவும் உருவாக்கி வரும் மேன்மையை வழங்குகிறது.

2. உடற்கல்வியும் குழந்தைகளும்

வயது 6 முதல் 11 வயது வரையில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, உடற்கல்வி என்ன செய்யும் என்ற கேள்விக்கு விடையாக, இந்தப் பகுதியில் விளக்கம் தந்திருக்கிறோம்.

2. 1. குழந்தைகள் சுயவெளிப்பாடு (Self expression) என்கிற தன்மையில் தங்கள் எண்ணங்களை, ஆசைகளை செயல்படுத்தி திருப்தி அடைந்திடவும்; அதன் மூலம் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் நலமான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தி, சிறந்திடவும் உடற்கல்வி உதவுகிறது.

2. 2. நடத்தல், ஓடுதல், தாண்டுதல், எறிதல், போன்ற அடிப்படை செயல் இயக்கங்களில் செழுமை ஏற்படுத்தி, வளர்த்திட வழிகாட்டுகிறது.

2. 3. நல்ல உடல் நலம் தரும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களைப் பழக்கி வைக்கிறது.

2. 4. உடல் நலம் பற்றி மேற்கொள்கிற பரிசோதனைகளில் பங்கெடுத்துக் கொண்டு, உடலில் உள்ள நோய்களையும் குறைகளையும் கண்டறிந்து, ஆவன செய்யும் அறிவையும், அனுபவத்தையும் கொடுக்கிறது.

2. 5. நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும், நிமிர்ந்து நடக்க வேண்டும். நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும் என்கிற நினைப்புடன் இருக்கச்செய்து, உயர்ந்த நிலையில் உலா வரச் செய்கிறது.

அத்துடன், உடலில் ஏற்படும் குறைகளை அறிந்து, அவற்றிற்கேற்ப உடற்பயிற்சிகளைச் செய்து, குறைபோக்கும் காரியங்களைச் செய்யும் கருத்தினை வளர்த்து விடுகிறது.

2. 6. மற்ற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து பழக, அனுசரித்து நடந்து கொள்ள வாய்ப்புக்களை வழங்கி, அனுபவங்களை ஏற்படுத்தி, விளையாடி மகிழும்போது, சமூக உறவு பற்றி புரிந்து கொள்ளவும் துணை செய்கிறது.

2. 7. சத்துள்ள உணவு சாப்பிட வேண்டும் என்றும், அதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் பற்றியும்; உணவு குறைந்தால் உண்டாகும் நோய்கள் பற்றியும் புரிந்து கொண்டு சாப்பிடும் பழக்க வழக்கங்களை சரியாக அனுசரித்து நடந்து கொள்ள உதவி செய்கிறது.

2. 8. தன் கடமை, தன் செயல், தன் உழைப்பு இவற்றைப் புரிந்து கொண்டு, தன்னம்பிக்கையுடன் நடந்து கொள்ள உதவுகிறது.

2. 9. உடல் சக்தியினை வளர்த்துக் கொள்வதுடன், உடலியக்கத்தின் மூலம் தன்னிறைவும், மன திருப்தியும் பெற்றுக்கொள்ள உதவுகிறது. மன திருப்தியும் மகிழ்ச்சியுமே உடற்கல்வி அளிக்கும் பேரின்பமாகும்.

2. 10. தனது திறமைகளை மற்றவர் பாராட்டுகிற போது ஏற்படுகிற மகிழ்ச்சியை உணர்ந்து கொண்டு, மற்றவர்களைத் தானும் பாராட்ட வேண்டும் என்ற பெருந்தன்மையும், மனப்பக்குவமும் ஏற்படுகிற சூழ்நிலைகளை ஏற்படுத்தி, பண்பாற்றலை பெருக்கி வைக்கிறது.

2. 11. நல்ல பார்வையாளர்களாக குழந்தைகளை உருவாக்குகிறது.

2. 12. சிந்தித்துக் காரியமாற்றும் சிறந்த செயல் ஊக்கம் தருவதுடன், கற்பனை நயம் மிளிரக் காரிய மாற்றும் வல்லமையையும் வளர்த்து விடுகிறது.

2. 13. ஒருவருக்குத் தன்னம்பிக்கை, வலிமை மட்டும் வளர்ந்தால் போதுமா? விபத்து நேராமல் தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும்; மீறி ஏதாவது நடந்துவிட்டால், மனம் கலங்கிப் போகாமல், முதலுதவி செய்து கொண்டு,

தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்கிற ஆற்றலையும் நிறையவே உடற்கல்வி வளர்த்து விடுகிறது. நீடித்த சுகமான வாழ்வை வழங்குகிறது.

இப்படிப்பட்ட இனிய சூழ்நிலைகளையும் இதமான பண்புகளையும் உடற்கல்வி வளர்த்து விடுகிறது என்பது, உலகறிந்த உண்மை. இதனை உலகம் பின்பற்றி மகிழ்வதும் உண்மை தான்.

இதற்காக, உடற்கல்வி, பல விதமான முறைகளைக் கையாளுகிறது.

உடற்கல்வியை நாம் பிரித்துப் பாக்கிற போது, அது உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு என்று பிரிந்தே வினையாற்றுகிறது.

உடற்பயிற்சி, என்பது உடல் உறுப்புக்களை ஒருங்கிணைத்து செயல்பட வைத்து, உடல் அமைப்பில் வலிமையையும், உடல் ஆற்றலில் சிறப்பான தன்மைகளையும் கொழிக்க வைக்கிறது.

விளையாட்டு என்பது, பங்கு பெறுகிற ஒவ்வொருவரும் தனக்குரிய திறமைகளைத் தெரிந்து கொள்ளவும், மற்றவர்களது திறமைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துத் திருப்திபட்டுக்கொள்ளவும் ; அதையே போட்டியிட்டு விளையாடி பொழுதைப் பயனுள்ளதாகப் போக்கவும், பயன்களைச் சேர்க்கவும், மகிழ்ச்சியில் திளைக்கவும், செய்து விடுகிறது.

3. 6 முதல் 11 வயதுக் குழந்தைகள்

வயது 6 முதல் 11 வயது வரை பயிலும் மாணவ, மாணவியர் முதல் வகுப்பிலிருந்து 5ம் வகுப்பு வரை படிக்கும் வாய்ப்பைப் பெறுகின்றனர்.

அவர்களுக்கு அளிக்கப்படும் பாடத்திட்டமும், பயிற்சி முறைகளும், பின்வரும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தி விடுவதாக அமைந்திட வேண்டும்.

நோக்கமும் நடைமுறையும் :

உடற்கல்விப் பாடத்திட்டத்தின் நோக்கமானது, மாணவ, மாணவியர்க்கு உடல் வளர்ச்சியை உண்டு பண்ண வேண்டும்.

உடலின் தசை வளாச்சியையும், தசையில் விசைச் சக்திகளையும் வளர்த்து விட வேண்டும்.

ஏனென்றால் முதல் வகுப்பு முதல் 5ம் வகுப்பு வரை பயிலும் மாணவ, மாணவியரின் தேக அமைப்பானது,

குறைந்த வலிமையும், அரை குறை திறமைகளும், எதிர்ப்புச் சக்தியில் குறைவான அம்சம் கொண்டனவாகவும் இருக்கும்.

ஆகவே உடல் வலிமையை (Strength) உண்டாக்கிட வேண்டும். தசை நரம்புகளின் கூட்டான காரியங்களில் தேர்ச்சி பெருகுவதாகவும் அமைந்திடவேண்டும்.

இந்த வயதுக் குழந்தைகள், அதிக சுறுசுறுப்புடன் இருப்பார்கள். ஆர்வம் மிகுதியால், பரபரப்புடன் நடந்து கொள்வார்கள்.

அவர்கள் ஆர்வத்தையும், உற்சாகத்தையும் குறைத்து விடாமல், அதே சமயத்தில் அவர்கள் சீக்கிரத்தில் களைத்துப் போய் விடாமல், பாதுகாப்புடன் விளையாட்டில் ஈடுபட வைத்திருப்பது, மிக முக்கியமான காரியமாகும்.

குழந்தைகளின் ஆர்வம், வந்த வேகத்தில் (கொஞ்ச நேரம் இருந்து) விடை பெற்றுக்கொண்டு, பறந்தோடிப் போய்விடும்.

ஆகவே, அவர்கள் ஆர்வத்தையும் உற்சாகத்தையும் அதிகமாக வளர்ப்பது போலவும், நீண்ட நேரம் நிலை நிறுத்தி வைத்திருப்பது போலவும், பல விதமான செயல் முறைகள் கட்டாயம் இருந்தாக வேண்டும்.

குழந்தைகள் ஆர்வமெல்லாம் தங்கள் உடலை இயக்கி, உடல் தசைகளைப் பயன்படுத்தி, சக்திக்கு மீறிய வலிமையான வேலைகளைச் செய்திட வேண்டும் என்ற வேகத்திலேயே இருக்கும். அப்படித்தான் துடிக்கும்.

ஆகவே, அவர்களின் ஆர்வத்தைத் தூண்டி மகிழ்விக்கும் காரியங்களான இயல்பான இயக்கங்கள், கதை, நாடகங்கள், செய்து காட்டும் பாவனை நிகழ்ச்சிகள், கதைப்பாடல்கள், பொழுதுபோக்கும் விளையாட்டுக்கள் எல்லாம், அவர்களை அதிகமாக உற்சாகப்படுத்தும் என்பதால், அவற்றிற்கான, முறைகளையெல்லாம், இனி வயது வாரியாகத் தொகுத்துக் காண்போம்.

4. குழந்தைகளுக்குக் களிப்பூட்டும் செயல் முறைகள்

உடலில் வளர்ச்சி, உள்ளத்தில் தெளிவு; உணர்ச்சி பூர்வமான செயல்களில் கட்டுப்பாடு; செய்யும் செயல்களில் பண்பாடு; எதிர்கால வாழ்வுக்கு உதவுகின்ற நல்ல பழக்க வழக்கங்கள்; வித்தியாசமான கற்பனை இயக்கங்கள் மூலமாகக் குழந்தைகளை, சிறந்த குடி மக்களாக உருவாக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையின் தெளிவான வடிவமே, கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் செயல் முறைகளாகும்.

1. இயற்கையான இயக்கங்கள்
   (Free Movement)
2. தாளலயப் பயிற்சிகள்
   (Rhythmics)
3. பாவனைகள், போலிக்குரல்கள், பண்பூட்டும் கதை நாடகங்கள்
   (Imitations, Mimetics, Story Plays)

4. சிறுபரப்பு விளையாட்டுக்கள் (Small Area games)
5. சீருடல் பயிற்சிகள் (Gymnastics)
6. தனிப்போர் போட்டி விளையாட்டுக்கள் (simple Combatives)
7. உடல் நலம் தரும் பழக்க வழக்கங்கள் (Health)
8. வலிமை மிகு உடற்பயிற்சிகள் (Calisthenics)
9. ஓடுகளப் போட்டிகள் (Track and Field)
10. முதன்மை விளையாட்டுக்கள் (Major games)
11. அணி நடைப் பயிற்சி (Marching)

5. 6 முதல் 8 வயதுக் குழந்தைகளுக்கு

1. இயற்கையான இயக்கங்கள்

(Free Movements)

1.1. நடத்தல் ஓடல் (Walk and Run)

ஒரே வரிசையில் - நீண்ட கோடு போல மாணவர்களை நிற்க வைத்து, நடக்க விடுதல், ஓட விடுதல்.

வட்டமாக மாணவர்களை நிற்க வைத்து வட்டமாக நடக்கச்செய்தல், ஓட விடுதல்

வரிசையாக நிற்க வைத்து, குறுக்கும் நெடுக்குமாக (Zig Zag) நடக்க செய்தல், மெதுவாக ஓட விடுதல், வேகமாக ஓட விடுதல்.

1.2. தாண்டச் செய்தல் (Jump)

இரு கால்களையும் சேர்த்து நிற்கச் செய்து, முன்புறமாகத் தாண்டி நிற்றல், தாண்டித் தாண்டிச் செல்லுதல் (Forward)

தாண்டி நின்ற இடத்திலிருந்து, அப்படியே பின்பக்கமாகத் தாண்டி நிற்றல். அப்படியே முன்போல, பின்புறமாகத் தாண்டித் தாண்டி வருதல் (Backward)

நின்ற இடத்திலிருந்து, அப்படியே பக்கவாட்டில், தாவித்தாவிச்செல்லுதல்

1.3. முன் பாதத்தால் (Sideward)

முன் பாதத்தால் நிற்க வேண்டும். முன் பாதங்களால் முதலில் நிற்க வேண்டும்.

நின்ற நிலையிலிருந்து, முன்பாதத்தால், முன்புறமாக, பக்கவாட்டில், பின்பக்கமாக நடத்தல்.

1.4 தடைதாண்டல் (Toes)

செங்கற்கள், அல்லது கட்டைகள் அல்லது சிறு சிறு பெட்டிகள், முக்காலிகள் போன்றவற்றை தடைகள் போல வழியில் நிறுத்தி வைத்து, தாண்டி ஓடுமாறு செய்தல்.

2. தாளலயப் பயிற்சிகள் (Rhythmics)

2.1. நாட்டியத்தில் பின்பற்றப்படுகிற நளினமான இயக்கங்கள், இந்தப் பயிற்சிகளில் இடம் பெற வேண்டும்.

நடத்தல், தாவுதல், தாண்டுதல், நடுதல், துள்ளிக் குதித்தல் போன்றவற்றைச் செய்யும் போது, இதமான தாளநயத்தோடு செய்தல்.

முன்புறமாக குனிதல் (Bend)

முன்புறமாக நீட்டுதல் (Stretch)

உடலை முன்புறமாகத் தள்ளுதல் (Push)

உடலைக் கீழிருந்து மேலே உயர்த்துதல் (Pull)

உடலை பக்கவாட்டில் முறுக்குதல் (Twist)

மேலே கூறியவைகளை முதலில் தனித்தனியாகச் செய்யக் கற்றுத்தரவேண்டும்.

2.2 இவற்றில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்றவுடன், திறன்களை இணைத்து, சேர்த்துச் செய்யும்படி கற்றுத்தரவும்.

1. நடந்து தாவல் (Walk and hop)
2. நடந்து துள்ளல் (Walk and leap)
3. தாவிக்குதித்து பக்கவாட்டில் நடத்தல் (Hop and side walk)
4. துள்ளிக் குதித்து ஓடி நடத்தல்(Gallop and Walk)
5. குனிந்து நிமிர்ந்து நீளல் (Bend and stretch)
6. கைகளை வீசி முன்புறம் தள்ளல் (Swing and Push)
7. முன்புறம் தள்ளி நிமிர்ந்து நிற்றல்(Push and Pull)

8. கைவீசி அடித்தல், நிறுத்தல் (Strike and dodge)

2.3 நடிப்புப் பாடல்கள் (Action Songs)

அறுவடை காலத்தில் பாடுகின்ற பாடல்கள்,

பால்காரிப் பாட்டு,

படகுப் பாட்டு

அந்தந்தக் கலாசாரத்தை இயல்பாக

வெளிப்படுத்தும் பாடல்கள்.

முதலியவற்றைப் பாடி நடித்திட வேண்டும்.

3. பாவனை கதை நாடகங்கள், போலிக்குரல் எழுப்புதல் (Imitation, Mimicry)

3.1. போலியாக பாவனை செய்தல் (Imitation)

யானை, தவளை, முயல், சிங்கம், ரயில், மோட்டார் கார், துணி துவைப்பவன், ரிக்ஷாக்காரன், பந்து பிடித்தல், பந்து எறிதல், எஞ்சின் ஓடுதல் போன்றவற்றைப் போல, பாவனை செய்து காட்டுதல் (நடந்து காட்டுதல், ஓடிக்காட்டுதல்)

3.2 போலிக்குரல் எழுப்பல் (Mimicry)

குதிரை கனைப்பது போல; நாய் குரைப்பது போல; பூனை கத்துவது போல; வாத்து சத்தம் போல; கரடி கத்துவது போல; யானை பிளிறுவது போல; குதிரை வண்டி ஓடும்போது உண்டாகும் சத்தம் போல; மாதா

கோயில் மணி அடிப்பது போல; வீதியில் பொருட்களை விலை கூறி விற்பவர் போல; பஸ் கிளம்பும் ஒலி போல; ரயில் ஓடும் சத்தம் போல; ஏரோப்ளேன் சத்தம் போல; போலியாகக் குரல் எழுப்பிக் காட்டுதல்.

4. சிறு பரப்பு விளையாட்டுக்கள் (Small area games)

இந்த விளையாட்டுக்களின் போது தான், சிறுவர் சிறுமியர்களின் ஆர்வத்தையும், உற்சாகத்தையும் நீண்ட நேரம் வைத்திருக்க முடியும்.

சிறு பரப்பளவு உள்ள விளையாட்டிடத்தில், சிக்கலற்ற, சாதாரணமாக உள்ள விளையாட்டுக்களையே, விளையாடச் செய்ய வேண்டும்.

அப்படி நடத்துகிற விளையாட்டுக்களில், ஓடுதல், விரட்டுதல், தொடப்படாமல் தப்பித்துக் கொள்ளுதல் போன்றவை இடம் பெறுவது போல், அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விதிமுறைகள் கட்டாயமாகப் பின்பற்றப்பட்டாக வேண்டும் என்கிற பெரிய விளையாட்டுக்களை கற்றுத் தருவதை, தவிர்த்து விடவும்.

முடிந்தால், வசதியிருந்தால், பந்துகள், அடித்தாடும் மட்டைகள், மற்றும் விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொடுத்து, குழந்தைகளை விளையாடச்செய்யலாம்.

குழந்தைகளை குழு குழுவாகப் பிரித்து, கூடி விளையாடச் செய்யவும். குழுவிற்கு 5 அல்லது 6 பேர் இருப்பது சிறப்பானதாகும்.

உங்களுக்கு உதவ, ஒரு சில விளையாட்டுக்களை விளக்கியிருக்கிறோம்.

4.1. எலியும் பூனையும் (Rat and Cat)

விளையாட வந்திருக்கும் சிறுவர்களை, கைகளை கோர்த்துக்கொண்டு வட்டமாக நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

அவர்களில் இருவரைத் தோந்தெடுத்து, ஒருவரை பூனையாகவும், இன்னொருவரை எலியாகவும் இருக்குமாறு கூறவேண்டும்.

ஆடுங்கள் என்று கூறியவுடன், பூனையாக இருப்பவர் எலியைத் தொடுவதற்காக முயற்சிக்க, எலியாக இருப்பவர், அவரிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்காக, வட்டத்திற்கு உள்ளே புகுந்தும், வெளியே வந்தும் ஓடுவார். பூனையும் அவரை விரட்டித் தொட ஓடுவார்.

கைகோர்த்துக் கொண்டு நிற்பவர்கள், எலி வட்டத்திற்குள்ளே வரும் போதும், வெளியே போகும் போதும், கைகளை தாழ்த்தியும் உயர்த்தியும் வழி கொடுத்து உதவ வேண்டும். அதே சமயத்தில், பூனை வரும் போது வழி கொடுக்காமல் தடுத்து நிறுத்த வேண்டும்.

அதனால் பூனை திண்டாடிப் போய், வழி பெற முயற்சித்து அவதிப்படுவது, குழந்தைகளுக்கு வேடிக்கையாக இருக்கும். மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும்.

எலி பிடிபட்ட பிறகு, வேறு இருவரை எலி பூனையாக இருக்கச் செய்து, ஆட்டத்தைத் தொடரவேண்டும்.

குறிப்பு : இருக்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப, போடுகிற வட்டத்தைப் பெரிதாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

4.2 வாலைப்பிடி (Snatching the tail)

விளையாட்டில் பங்கு பெறுகிற குழந்தைகள், தங்கள் இடுப்பின் பின்புறம் வண்ணக் காகிதத்தில் அல்லது வண்ணத் துணியில் நீட்டமுள்ளதாக எடுத்து, வால் போல செருகிக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்போது ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு வால் இருப்பதாக அர்த்தம்.

ஆசிரியர் விளையாடுங்கள் என்று விசில் கொடுத்தவுடன், ஒவ்வொருவரும், மற்றவர்களின் வாலைப் பிடுங்கிட முயற்சிக்க வேண்டும்.

அதே சமயத்தில்; தன் வாலை மற்றவர்கள் பறித்து விடாமல் காத்துக் கொள்ளவும் வேண்டும்.

வால் பிடுங்கப்பட்டவர், உடனே ஆட்டம் இழந்து விடுகிறார். அதிகமான வால்களைப் பறித்து, தன் வாலை இழக்காதவரே, விளையாட்டில் வெற்றி பெற்றவராவார்.

தன் வால் பறிபோகாமல் காத்துக்கொண்டு, பிறர் வால்களைப் பறிக்கும் கெட்டிக்காரத்தனம் இந்த விளையாட்டில் மெருகேறுகிறது.

இந்த விளையாட்டை இன்னொரு முறையிலும் விளையாடலாம்.

குழந்தைகளை சரிசம எண்ணிக்கையில் 4 குழுவாகப் பிரிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு குழுவையும் ரயில் எஞ்சின் பெட்டிகள் போல, இடுப்பைப் பிடித்துக் கொண்டு நிற்க வைத்து, முதலில் நிற்பவரை தலை என்றும், கடைசியில் நிற்பவரை வால் என்றும் கூறவேண்டும்.

ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்கு பிறகு, ஒவ்வொரு குழுவின் தலையாக இருப்பவர், மற்றக் குழுவின் வாலாக இருப்பவரைப் போய் தொட வேண்டும். ஒருவரை ஒருவர் பிடித்திருக்கும் பிடிவிடாமல், சங்கிலிமுறை அறுந்து போகாமல், எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்தே ஓடவேண்டும்.

மற்றக் குழுவினர், தமது வாலைத் தொட்டுவிடாமல், அதே சமயத்தில் மற்றவர் வாலை தாங்கள் பறிக்கிற வேலையை, துரிதமாகச் செய்ய வேண்டும்.

கடைசி வரை, தன் வாலை இழந்து விடாமல் காத்துக் கொண்டு, மற்ற வால்களில் அதிகமான

எண்ணிக்கையில் பறித்த குழுவே வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

குறிப்பு : எந்த சமயத்திலும் குழந்தைகளின் சங்கிலித் தொடர் அறுந்து போகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4.3 சிலைகள் (Statues)

விளையாட்டில் பங்கு பெறுகிற குழந்தைகளில் ஒருவரை, தொடுபவராக (it) இருக்குமாறு, முதலில் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளை முதல் விசிலுக்கு, குறிப்பிட்ட இடப் பரப்பிற்குள்ளே ஓடிக் கொண்டிருக்குமாறு கூறி; அடுத்த விசிலுக்கு, உடனே சிலை போல அசையாமல் நிற்குமாறு அறிவித்திட வேண்டும்.

விசில் சத்தம் கேட்டு, ஓடும் குழந்தைகளை தொடுபவர் பார்த்துக் கொண்டே நிற்க; அடுத்த விசில் ஒலி கேட்டவுடன், ஓடும் குழந்தைகள் திடீரென நின்று, சிலை போல அசையாமல் நிற்க வேண்டும்.

சிலையாக நின்ற பிறகும் அசைந்து கொண்டிருக்கிற சமநிலை இல்லாமல், தள்ளாடி நிற்கிற யாராவது ஒருவரை, தொடுபவர் தொட்டு விட்டால், தொடப்பட்டவர் ஆட்டமிழக்கிறார்.

தொடப்பட்டவர் அடுத்த தொடுபவராக மாற மீண்டும் ஆட்டம் தொடரும்.

குறிப்பு : சிலையாக நிற்பவர்கள், எந்த மாதிரி சிலையாக நிற்க வேண்டும் என்பதை ஆசிரியர் முன்னரே குறிப்பிட்டிருப்பதைத் தான் அனுசரித்து நிற்க வேண்டும். சிலை என்பது அசையாதது. குழந்தைகளும் அசையக் கூடாது என்பது தான் முக்கியம்.

4.4 வட்டத்திற்குள் ராஜா (King of Circle)

முதலில், குழந்தைகள் இருக்கும் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப, பெரிய வட்டம் ஒன்று போட வேண்டும்.

விளையாட்டில் பங்கு பெறுகிற குழந்தைகள், வட்டத்திற்குள்ளே, வந்த பிறகு, ஒரு காலை பின் புறமாக மடித்து வைத்துக்கொண்டு, ஒரு காலில் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஒரு காலில் நிற்கிற குழந்தைகள், மற்ற குழந்தைகளை இடித்து, வட்டத்திற்கு வெளியே தள்ளிவிட வேண்டும்.

வெளியே தள்ளப்பட்ட குழந்தைகள் ஆட்டமிழந்து விடுகின்றார்கள். கடைசியில் வட்டத்திற்குள்ளே நிற்கும் குழந்தையே, வட்டத்திற்குள்ளே ராஜா என்று, மற்றவர்கள் கைதட்டலுடன் பெருமையடைகிறது.

மீண்டும் பல முறை இது போல் ஆடச் செய்யலாம்.

குறிப்பு: எப்பொழுதும் குழந்தைகள், ஏதாவது ஒரு காலில் தான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். இடிபட்ட பிறகு தடுமாறி இருகால்களை ஊன்றினாலும், உடனே ஒரு காலில் நின்று விடவேண்டும். வட்டத்திற்கு வெளியே போய் விட்டால், மீண்டும் ஆட்டத்திற்குள் சேர்ந்து கொள்ள முடியாது.

4.5. தலைவரைப் பின்பற்று (Follow the leader)

வந்திருக்கும் குழந்தைகளில் ஒருவரை, தலைவராகத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அந்தத் 'தலைவர்' குழந்தை, என்னென்ன பாவனை செய்கிறதோ, அதனைசெய்து கொண்டு பின்பற்றுகிற செயலே, தலைவரைப் பின்பற்று என்னும் ஆட்டமாகும்.

தலைவர் காக்கா பறப்பதைப் போல, இருபுறமும், கைகளை அசைத்தல், கொம்புடன் மாடு குனிந்து கொண்டு ஓடுவது போல, ரயில் எஞ்சின் ஓட்டம் போல, பல பாவனைகளுடன் முன்னால் ஓடிக் கொண்டிருக்க, மற்றவர்கள் தொடர்ந்து, அதே பாவனைகளுடன் ஓடிட வேண்டும்.

குறிப்பு : அடிக்கடி பாவனைகளை மாற்றிக் கொண்டு ஓடும் போது, ஆட்டத்தில் உற்சாகம் அதிகமாகும் என்பதால்,

தலைவருக்கு, இந்தக் குறிப்பினை முதலிலேயே கொடுத்து விட வேண்டும்.

4.6. நரியாரே! நேரம் என்ன?

(What is the time Mr. Fox?)

குழந்தைகளின் ஒருவர் நரியாகவும்; மற்றொருவர் தாய்க் கோழியாகவும்; மீதியுள்ள குழந்தைகள் அனைவரும் கோழிக்குஞ்சுகளாகவும், விளையாடுமாறு கூறிவிட வேண்டும்.

ஆடுகிற மைதானத்தில், ஒரு எல்லையில் ஒரு கோடும், மற்றொரு எல்லையில் ஒரு கோடும் போடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

ஒரு எல்லைக் கோடு நரியின் இடம். மற்றொரு எல்லைக் கோடு, கோழிகளின் இடம். இடைப்பட்ட இடத்தில் கோழிக்குஞ்சுகள் மேய்ந்து கொண்டிருப்பது போல, நடந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஆசிரியர் விளையாடுங்கள் என்று கூறியவுடன், கோழி தன் குஞ்சுகளை அழைத்துக்கொண்டு, எல்லைக் கோட்டின் மேல் நிற்கும் நரியிடம் செல்ல வேண்டும்.

சென்றவுடன், தாய்க்கோழியானது, நரியாரே! நேரம் என்ன? என்று கேட்க வேண்டும்.

இப்பொழுது காலை, மத்தியானம், சாயங்காலம், என்று ஏதாவது ஒரு பெயரை நரிசொல்லிக் கொண்டே

வரும். கோழியும் குஞ்சுகளும் அங்கே நின்று போய் திரும்பி வந்தும், மீண்டும் மீண்டும் நேரம் என்ன என்று வந்து கேட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

ஆனால் எல்லைக் கோட்டை அடைவதற்குள், எத்தனை பேரை நரி பிடிக்கிறதோ, அத்தனை பேர்களும், நரியின் சொந்தமாகிவிடுவார்கள். பிடிப்பட்ட குஞ்சுகள், நரி நிற்கும் எல்லைக் கோட்டின் பின்புறம் போய் நிற்க வேண்டும்.

மீண்டும் மற்ற குஞ்சுகளுடன் தாய்க் கோழி வந்து, நரியிடம் நேரம் கேட்க, ஆட்டம் தொடரும்.

ஒருவர் நரியாக 5 முறை ஆடுமாறு கூறி அதற்குள் எத்தனை குஞ்சுகளைப் பிடிக்கிறார் என்று கணக்கிட்டு வைத்துக் கொண்டு, மற்ற குழந்தைகளுக்கும் வாய்ப்பளித்து; மிகுதியாக குஞ்சுகளைப் பிடித்த நரியாரையே, கெட்டிக்கார நரி என்று அறிவிக்க வேண்டும்.

இப்படியாக ஆட்டத்தை தொடரவேண்டும்.

4.7. மரம் தேடும் அணில் (Squirrel in a tree)

குழந்தைகளை மூவர் மூவராகப் பிரித்திட வேண்டும். ஒவ்வொரு மூவரும் ஒரு மரமாவர். அதாவது, இரண்டு பேர் கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டு நிற்க, மத்தியிலே நிற்பவர் தான் அணில். கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் மரம் ஆவர்.

இப்படியாக, மூன்று பேர்கள் உள்ள குழுவை, மைதானத்தில் ஆங்காங்கே, நிறுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும்.

மரம் இல்லாத அணில்களாக, இரண்டு பேரை, மைதானத்தின் ஒரு மூலையில் போய் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்கு பிறகு, இருவருக்கு மத்தியில் அணிலாக நிற்கிற ஆட்டக்காரர்கள், தங்கள் இடத்தை விட்டு ஓடி, மற்ற மரத்தில் இடம் பிடிக்க வேண்டும். (கைகளுக்குள்)

இப்படி அணில்கள் இடம் மாறி மரம் பிடிக்கும் சமயத்தில், மரமில்லாத அணில்கள் இரண்டும், விரைவாக ஓடி, அணில் இல்லாத மரத்திற்குள் வந்து நின்று விட வேண்டும்.

கடைசியில் இடம் கிடைக்காத அணில்கள், மூலையில் போய் நிற்க, மீண்டும் ஆட்டம் தொடரும்.

மரமாக நிற்பவர்கள், அசையாமல், ஓரிடத்தில் தான் நிற்க வேண்டும். அணிலாக இருப்பவர்கள் மட்டுமே, அங்கும் இங்கும் ஓடி மரம் தேட வேண்டும்.

மரம் கிடைக்காத அணில்கள், மீண்டும் தொடர்கிற ஆட்டத்தின் போது, இடம் தேடிக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே ஆடும் முறையாகும்.

4.8. என்னைப் பிடிக்க முடியாது முதலையே!

(Crocodile cannot catch me)

குறைந்தது 50 அடி தூரமாவது மைதானத்தில் இருந்தால் நல்லது. இரண்டு கோடுகளை இரண்டு எல்லையிலும் குறித்து, நடுவில் ஓரிடத்தையும் குறித்திடவேண்டும்.

இரண்டு கோடுகளும் ஆற்றின் கரையாகும். நடு இடம் தான் முதலை வசிக்கும் இடம்.

முதலையாக ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுத்து, நடுவில் நிற்கச் செய்ய வேண்டும். மற்ற குழந்தைகள், ஒருபுறம் உள்ள எல்லைக் கோட்டில் போய் நிற்க வேண்டும்.

ஆசிரியர் விசிலுக்குப் பிறகு, ஒரு கரையில் (கோட்டில்) நிற்கும் குழந்தைகள், மற்ற எல்லைக் கோட்டை நோக்கி ஓட வேண்டும். அவர்கள் அந்தக் கரையை அடையாமல், நடுவில் நிற்கிற முதலையானது, தொட்டோ அல்லது பிடித்தோ விட வேண்டும்.

முதலையிடம் தொடப்படாமல், அல்லது பிடிபடாமல் ஓடி, எதிரே உள்ள கரையைச் சேர்கிறவர்கள், வெற்றியாளர்கள் ஆவார்கள்.

குழந்தைகள் ஓடுகிறபோது, "முதலையே என்னைப் பிடிக்க முடியாது" என்று கத்திக் கொண்டே ஓட வேண்டும்.

இப்படியாக, இன்னொருவர் முதலையாக மாறிட, ஆட்டம் தொடரும்.

4.9. விரட்டித் தொடும் ஆட்டம் (Tag)

குழந்தைகளில் ஒருவரை விரட்டுபவராக (it) நியமிக்க வேண்டும். மைதானத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள்ளே தான், எல்லோரும் ஓட வேண்டும் என்பதை, முதலிலே சொல்லி விட வேண்டும்.

ஆசிரியர் விசிலுக்குப் பிறகு, குழந்தைகள் ஓடிப்போக, அவர்களை விரட்டித் தொட, விரட்டுபவர் முயற்சிப்பார்.

தொடப்பட்டால், தொடப்பட்டவர் விரட்டுபவராக மாற, மீண்டும் ஆட்டம் தொடரும்.

இதை வேறு முறையிலும் விளையாடலாம்.

குழந்தைகள் விசில் ஒலிக்குப் பின் ஓடுகிற போது, விரட்டுபவர் ஒருவரைத் தொட்டவரோடு சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இருவரும் கை கோர்த்துக் கொண்டு, மற்றவரைத் தொட, அவரும் சேர்ந்து கொள்ள, இப்படியாக, தொடுபவர்கள் அணி பெரிதாகிக் கொண்டே போகும்.

கடைசியில் உள்ள ஒருவரைத் தொடும் வரை, இந்த ஆட்டம் தொடரும்.

குறிப்பு : தொடுபவர் அணி, கைகோர்த்துக் கொண்டு தான் பிடிக்க வேண்டும். பிடியினை விட்டு விட்டுத் தொட்டால், அது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட மாட்டாது. சேர்ந்து கைப்பிடித்துக் கொண்டு, தொடும் போது தான் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

4.10 கண்மூடி ஆட்டம் (Blind Tribe)

குழந்தைகள் கைகளைக்கோர்க்காமல் தொடப்படுகிற அருகாமையில் நின்று கொண்டு, வட்டமாக நிற்க வேண்டும். அவர்கள் கண்களை மூடிக் கொண்டு நிற்க வேண்டும்.

வட்டத்தின் நடுவில், இரண்டு பேர், கால்களைத் துணியால் அல்லது கயிற்றால் கட்டிக்கொண்டு நிற்பர். அதாவது ஒருவரின் இடது காலும் மற்றவரின் வலது காலும் கட்டப்பட்டு, மூன்று கால்காரர்களாக (Three Legged) நிற்க வேண்டும்.

ஆசிரியரின் விசிலுக்குப் பிறகு, வட்டத்தில் நிற்பவர்கள் எச்சரிக்கையுடன் நிற்க; மூன்று கால் காரர்கள் இருவரும், வட்டத்தில் நிற்பவர்களால் தொடப்படாமல், வட்டத்திற்கு வெளியே வந்து விட வேண்டும்.

வட்டத்தில் நிற்பவர்கள், கண்களை மூடிக் கொண்டு தான் நிற்க வேண்டும்.

வட்டத்திற்கு வெளியே போகும் போது, தொடப்பட்டால், மீண்டும் அவர்களுக்கு ஒரு முறை வாய்ப்புத் தரப்படும். வெளியே போக விடாமல் தடுப்பதற்காக, வட்டத்தில் நிற்பவர்கள் கைகளை மேலும் கீழும் அசைத்துக் கொண்டு நிற்பது நல்லது.

அவர்களைத் தொட்டவர்கள், மூன்று கால்காரர்களாக ஆகிட, ஆட்டம் தொடரும்.

4.11. பந்தைப்பிடி (Ball Toss)

ஆசிரியர் தன் கையில் பந்தை வைத்துக்கொண்டு நிற்க, அவரைச் சுற்றி, குழந்தைகள் தயாராக நிற்க வேண்டும்.

விசிலுக்குப் பிறகு, பந்தை உயரமாக அவர் எறிய, குழந்தைகள் பந்தைப் பிடிக்க வேண்டும்.

அதிக உயரமாக எறியாமல், குழந்தைகள் திறமைக்கு ஏற்ப, பார்த்து, உயரம் எறிய வேண்டும்.

5. சீருடல் பயிற்சிகள் (Gymnastics)

5 முதல் 8 வயது குழந்தைகளுக்கு, உடற்பயிற்சி உதவி சாதனங்கள் என்று, எதுவும் தேவையில்லை.

அவர்கள் உடல் இயக்கத்தில், ஒரு அழகு, ஒரு நளினம், ஒருங்கிணைந்த செயல்முறை இருப்பது போல் பயிற்சியளிக்கவேண்டும்.

தசை நரம்புகள் சேர்ந்த சிறப்பான இயக்கம் அதிகமாவதுடன், உடலில் வலிமை, சமநிலை, நெகிழ்ச்சி ஏற்படவும், இந்த சீருடல் பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

5.1 பலவித இயக்கங்கள்

விசிலுக்குப் பிறகு, குழந்தைகள் ஒரு மூலையை நோக்கி ஓட வேண்டும்.

போய் நின்றதும், கைகளை சுழற்ற வேண்டும் (Swing)

முன் பாதங்களால் உயரமாக நிற்க வேண்டும். பிறகு, அப்படியே முன்பாதங்களால் குந்தியிருக்க வேண்டும். (Toes)

மரங்கள் கிளைகளைக் காற்றில் அசைப்பது போல, கைகளை விரித்து ஆட்டி அசைக்க வேண்டும்.

ஒரு காலில் நிற்க வேண்டும்.

தவளை தத்துவது போல தாண்ட வேண்டும்.

முன்புறமாகக் குட்டிக் கரணம் போட வேண்டும் (Forward Roll)

5.2. (ஒரு காலில்) நொண்டியடித்துக் கொண்டே, ஓடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். விசில் சத்தத்திற்குப் பிறகு, ஓடி வந்து வட்டமாக நிற்க வேண்டும்.

வட்டம் போட்டபடி, ஏரொப்ளேன் பறப்பது போலவும், திரும்புவது போலவும், திடீரென்று நிற்பது போலவும் பாவனை செய்ய வேண்டும்.

சைக்கிள் ஓட்டுவது போல, கால்களை அசைத்தல், உயரே போய் வருகிற பந்தைப் பிடிப்பது போல தாவிக் குதித்தல்

நான்கு நான்கு பேராக பக்கவாட்டில் சேர்ந்து நின்று, ஒரே வரிசையாக முன்புறம் நடத்தல். அது போல, பின்புறம் வருதல் போன்ற செயல்களை செம்மையாகச் செய்ய பயிற்சி தரவேண்டும்.

6. சிறுசிறு தனிப்போர் விளையாட்டுக்கள் (Simple Combatives)

தனிப்போர் விளையாட்டுக்கள் என்பது, தன்னம்பிக்கை, தற்காப்புத்திறமை, தைரியம், நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல், நுண்திறன் போன்ற குணங்களை வளர்க்கும் வல்லமை வாய்ந்ததாகும்.

இவைகள் சுய வெளிப்பாடு உணர்வை (Self expression) வெளிப்படுத்தும் விசேஷத் தன்மை வாய்ந்தவைகளாக விளங்குகின்றன.

தனிப்போர் என்பது, எதிர்த்துப் போட்டியிடுபவரை தள்ளுதல், இழுத்தல், தள்ளிவிடுதல், போன்ற

செயல்களாகும். எதிரே உள்ள எதிராளியுடன், மோதித் தமது திறமையை வெளிப்படுத்துகிற, தாக்கும் உணர்வின் வெளிப்பாடாகவே இப்போர் இருப்பதால், குழந்தைகளுக்கு நிறைவான குதூகலம் தரும் விளையாட்டுக்களாகவே இவை திகழ்கின்றன.

6.1. கையால் தள்ளுதல் (Hand Push)

இதில் கலந்து கொள்பவர் இருவர்

ஒருவருக்கொருவர் ஒரு அடி தூரம் இடைவெளி இருப்பது போல, அமர்ந்து, முன்புறம் உள்ள மேசை மீது வலது கையை முழங்கையில் ஊன்றி, பிறகு இருவரும் நன்றாக உள்ளங்கையால் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

தள்ளுங்கள் என்று கூறியவுடன், ஒருவருக்கொருவர் மற்றவர் கையை முன்புறமாகத் தள்ளி, அவரது சமநிலையை (Balance) இழக்கச் செய்திட முயல வேண்டும். இது தான் தனிப்போர் போட்டியாகும்.

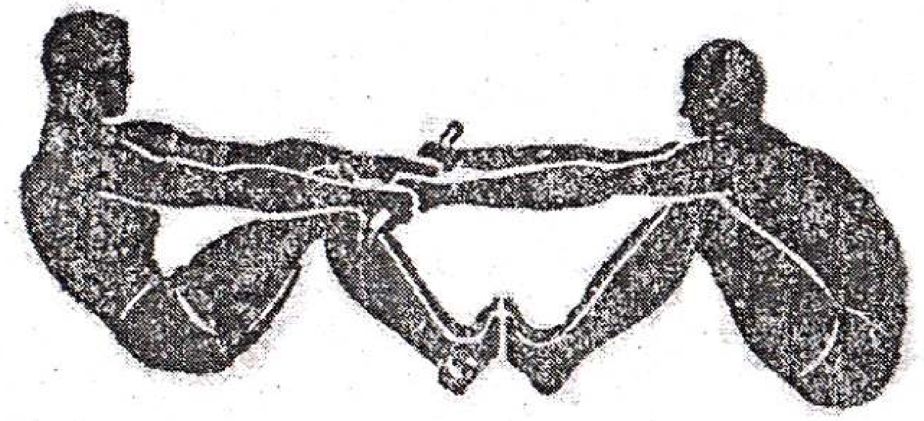
சமநிலை இழந்து விடுகிறவர் அல்லது ஒருவரது கையைத் தள்ளிக் கொண்டே வந்து, தன் உடலுக்கருகில் தள்ளுமாறு விட்டு விடுகிறவர், தோற்றுப்போகிறவராகிறார். வலிந்து தள்ளிவிடுபவரே வெற்றி பெறுகிறார்.

6.2 கையை இழுத்தல் (Hand Pull)

முன்பு கூறியது போலவே (6 - 1) இருவரும் தங்கள் கைகளை முழங்கையால் ஊன்றியவாறு, உள்ளங்கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

இழுங்கள் என்று கூறியவுடன், ஒருவரது கையை மற்றொருவர் தம் பக்கம் இழுத்துக் கொண்டு வருவது போல, இழுக்க வேண்டும்.

ஊன்றியுள்ள கையை இழுத்து, தரை மீது அல்லது மேசை மீது படுவது போல, படுக்க வைப்பவரே வெற்றி பெற்றவராகிறார்.



6.3 குச்சியை இழு (Wand Pull)

ஓரடி நீளம் உள்ள ஒரு குச்சியை, போட்டியிடும் இருவரும் இரு கைகளாலும், முதலில் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இழுங்கள் என்று கூறியவுடன், இருவரும் தங்கள் பக்கம் நோக்கி, அந்தக் குச்சியை வலிந்து இழுக்க வேண்டும்.

அவ்வாறு குச்சியை இழுத்து, எதிராளியை தம்பக்கமாக வருமாறு இழுத்துவிட்டால், அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.

குறிப்பு : இரண்டு கால்களையும் நன்றாக, தரையில் அழுத்தி ஊன்றித்தான், இழுத்தலை ஆரம்பிக்கின்றார்கள். அவர்களில் யாராவது ஒருவரின் ஒரு காலோ அல்லது இரு கால்களோ, நகர்ந்து முன்புறமாக வந்துவிட்டால், அவர் தோற்றவராகி விடுகிறார்.

6.4. முதுகால் முதுகைத் தள்ளுதல் (Back to Back push)

போரிடும் இருவரும், தங்கள் முதுகுப் பக்கத்தைக் காட்டிக்கொண்டு, ஒட்டி நின்று, இரண்டு முழங்கைக்குள்ளும் கோர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு தயாராக நிற்க வேண்டும்.

அவரவர் முன்புறத்தில், 5 அடி தூரத்தில் ஒரு கோட்டினைக் கிழித்துக் குறித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

தள்ளுங்கள் என்று கூறியவுடன், இருவரும் தங்கள் முதுகினால், மற்றவர் முதுகைத் தள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு முனைந்து தள்ளிக் கொண்டே, முன்புறம் உள்ள கோட்டுக்கு எதிராளியைத் தள்ளி விடுகிற போட்டியாளரே, வெற்றி பெற்றவராவார்.

குறிப்பு: 1. முதுகினால் மட்டுமே தள்ள வேண்டும். 2. முதுகின் மேல் மற்றவரை ஏற்றிக் கொள்ளக்கூடாது. 3 முதுகின் மேல் ஏற்றாமல், தள்ளுவதற்கு மட்டுமே உரிமையுண்டு. 4. எதிரியின் முன்புறக் கோட்டை நோக்கியே தள்ள வேண்டும்.

6.5 முதுகின் மேல் தூக்கு (Back to Back lift)

போரிடும் இருவரும், தங்கள் முதுகுப்பக்கத்தை ஒட்டியவாறு, தங்கள் முழங்கைகளால் கோர்த்துக் கொண்டு முதலில் நிற்கவும்.

இருவரும் தயாராக நின்றவுடன், தூக்குங்கள் என்று ஆசிரியர் ஆணையிடுவார்.

ஒருவர் முன்புறமாகக் குனிந்து, மற்றவரை தன் முதுகின் மேல் தூக்க முயல்வார். இன்னொருவரும் மற்றவரை, தன் முதுகின் மேல் ஏற்ற முயல்வார்.

யார் முதுகின் மேல் மற்றவரை தூக்கிவிடுகிறாரோ, அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.

6.6. பின்புறமாக குச்சியை இழு

(Back to Back Stick Pull)

முன்னர் விளக்கிய தனிப்போரில் உள்ளது போல், போட்டியிடும் இருவரும், முதலில் வந்து முதுகுப்புறம் முதுகு இருப்பது போல நிற்க வேண்டும்.

அவர்களில் ஒருவர், தன்கையில் 3 அடி நீளமுள்ள ஒரு குச்சியை இருகைகளாலும் பிடித்திருக்க அவரைப் போலவே, மற்றவரும் அதே குச்சியை தன் இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். (முன் போட்டிகளில் முழங்கைகளால் கோர்த்துக் கொண்டிருந்ததை இங்கு நினைவு படுத்திக் கொள்வோம்.

ஒவ்வொருவர் முன்புறத்திலும் இரண்டு அடி துாரத்திற்கு ஒரு கோடு போட்டிருக்குமாறு அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இழுங்கள் என்று ஆணையிட்டவுடன், இருவரும், தங்களின் முன்புறக் கோட்டை நோக்கி, எதிரியை இழுக்க வேண்டும்.

யார் முதலில் நமது கோட்டுக்கு எதிரியை இழுத்து வந்து விடுகிறாரோ, அந்தப் போட்டியில் அவரே வென்றவராவார்.

மொத்தம் 3 முறை இவ்வாறு இழுக்க விட்டு, அதில் 2 முறை வெற்றி பெறுகிறவரை, வென்றவர் என்ற அறிவிக்க வேண்டும்.

6.7 வாலை எடுபார்ப்போம் (Take off the tail)

போட்டியிடுகிற இருவரும், தங்கள் பின்புறத்தில் வால் போல ஒன்றை செருகிக் கொள்ள வேண்டும்.

கைக்குட்டை, அல்லது சிறு துணி, அல்லது சிறு கயிறு ஒன்றை பின்புறக் கால் சட்டையின் (இடுப்புப் பகுதியில்) நுழைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதையே வால் என்கிறோம்.

எடுங்கள் என்று ஆணையிட்டவுடன், இருவரும் தமது எதிரிக்குரிய வாலை பிடுங்க முயற்சிக்க வேண்டும். எதிரியின் வாலை எடுத்தவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.

அடுத்தவர் வாலை எடுக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது, தன் வாலையும் இழந்து விடாமல் பாது காத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

3 முறை இப்படி நடத்தி, அதில் இரண்டு முறை வெல்கிறவரை, வென்றவர் என்று அறிவிக்கலாம்.

6.8. குழிக்குள் தள்ளி விடு(Push into the pit)

5 அடி விட்டமுள்ள ஒரு வட்டத்தை முதலில் போட வேண்டும். அந்த வட்டத்தைத்தான் குழி என்கிறோம்.

போட்டியிடுகிற இருவரும் குழிக்கு 3 அடி தூரம் தள்ளி, நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

தள்ளுங்கள் என்று கூறியவுடன், ஒருவரை மற்றொருவர் இழுத்து வந்து, குழிக்குள் (வட்டத்திற்குள்) தள்ளிவிடவேண்டும். தான் குழிக்குள் வந்து (தெரியாமல்) விழுந்து விட்டால் கூட அவர் தோற்றவராகிறார்.

எதிரியை குழிக்குள் இழுத்து வந்து தள்ளி விடுகிறவரே, வெற்றி வீரர் ஆகிறார்.

7. உடல் நலம் (Health)

சில நன்மைகள்

உடல் நலத்தை குழந்தைகளுக்குப் போதிப்பதால் உண்டாகும் நன்மைகள்

7.1. உடல் நலம் பற்றிய அறிவில் தெளிவு ஏற்படுகிறது.

7.2. உடல் நலத்திற்காக உதவுகின்ற பழக்க வழக்கங்களின் தன்மைகளும், உண்மைகளும் அவர்களுக்கு புரிகிறது.

7.3. தான் நலத்துடன் இருக்க வேண்டிய அவசியம் பற்றி அறிந்து கொள்வதுடன், அதுவே சமூக நலமாகவும் அமைந்து விடுகிறது என்பதையும் அறிந்து, அதற்கேற்ப நடந்து கொள்ள முடிகிறது.

7.4. தான் வாழும் சூழ்நிலைக்கேற்ப, உடல் நலம் தரும் பழக்க வழக்கங்களை எப்படி கடைபிடிக்க முடியும் என்பதை புரிந்து கொள்வதுடன்; அவற்றைத் திறமையாகக் கடைப்பிடித்து ஒழுகவும் கூடிய உள்ள எழுச்சியும், திண்மையும் உண்டாகி விடுகிறது.

7.5 எதிலும் எப்பொழுதும் சுத்தமாக இருத்தல்; தேவையான உடற்பயிற்சி, வேண்டிய ஓய்வு, நல்ல தூக்கம், நிமிர்ந்து நிற்கிற பழக்கம், நிமிர்ந்து உட்காருதல், நடத்தல் போன்ற வற்றில் அக்கறை செலுத்தி, ஏற்றபடி நடந்து கொள்வதுடன், உணவுப் பழக்கத்திலும் தூய்மையான வழிகளை மேற்கொள்ள, உடல் நலக் கல்வி உதவுகிறது.

7.6 நோய் வந்த பிறகு தடுப்பதைவிட, வருவதற்கு முன்னே வளமாக வாழ்கிற, தற்காப்பு உணர்வையும் மிகுதியாக இது வளர்த்து விடுகிறது.

7.2. குழந்தைகளும் உடல் நலப் பழக்கங்களும்

7.2.1 தன்னுடல் சுகாதாரம் (Personal Hygiene)

தனிப்பட்ட ஒருவரின் உடலுக்குரிய நலம் பற்றி விளக்குவதுதான், தன்னுடல் சுகாதாரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

தினந்தோறும் பல் விளக்குதல்; மலம் கழித்தல்; குளித்தல்; தலைக்கு எண்ணெயிட்டு, முடிவாரி திருத்தம்

செய்தல்; வளர்ந்து வரும் நகங்களை வெட்டி அழகுப்படுத்தல், கைகால்களின் அழுக்கைக் கழுவி தூய்மையாக வைத்திருத்தல் போன்றவை எல்லாம், தன்னுடல் சுகாதாரப் பழக்கங்களாகும்.

இந்தப் பழக்கங்களை பாட்டாக இயற்றி, இசையமைத்து, கூடிச் சேர்ந்து பாடும் கூட்டுப் பாடலாகக் கற்றுத் தரலாம். பாடிக் கொண்டிருக்கும்போதே, அவற்றை நடித்துக் காட்டவும் செய்தால், குழந்தைகள் மனதிலே சுகாதாரக் கருத்துக்கள் ஆழப்பதிந்து விடும்.

உணவு உண்ணுதல், தண்ணீர் குடித்தல், தேகப்பயிற்சி; ஓய்வு, உல்லாசமான பொழுது போக்கு; உறக்கம்; கைகால் உடல் தூய்மை இவற்றின் சிறப்புகளையும் குழந்தைகளுக்குப் போதிக்கலாம்.

உணவு உட்கொள்ளும் போது, அவசரமில்லாமல், நன்கு மென்று அரைத்து, சுவைத்துத் தான் விழுங்க வேண்டும். நல்ல உணவாக, வெந்த உணவாகப் பார்த்து தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிடவும். சாப்பிடுவதற்கு முன் கைகால் கழுவி சுத்தமாகிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஓய்வும் உல்லாசப் பொழுது போக்கும் உடலுக்கு நல்ல தெளிவைக் கொடுத்து, களைப்பிலிருந்து மீளச் செய்து, களிப்பைத் தருவதாகும். அதனால், உடல் ஆரோக்கியம் பெறுவதோடு, மனமும் உற்சாகமடைகிறது.

இத்தகைய ஓய்வையும் பொழுதுபோக்கையும், நல்ல பயனுள்ள காரியங்களாகக் கண்டுணர்ந்து, பின்பற்ற வேண்டும்.

உறக்கம் என்பது உடலுக்கு ஓய்வும், மனதுக்கு அமைதியும் கொடுப்பதாகும். குழந்தைகளுக்கு ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 8-10 மணி நேரமாவது உறக்கம் வேண்டும். உறக்கத்தின் போது, தேய்ந்து போன திசுக்கள் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. பழுதான திசுக்கள் பராமரிக்கப்படுகின்றன.

சுத்தமான படுக்கையில், காற்றோட்டமான இடத்தில், உறங்க வேண்டும்.

தினமும் குளிக்க வேண்டும். உடலிலுள்ள தோலின் அழுக்கைப் போக்கித் தூய்மைப்படுத்த, சோப்பினை பயன்படுத்த வேண்டும். குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது, உடலுக்கு நல்ல சுறுசுறுப்பை அளிக்கும்.

குளித்த பின், அழுக்கில்லாத ஆடைகளை அணிந்து கொள்ள வேண்டும். 'கந்தையானாலும் கசக்கிக்கட்டு' என்ற பழமொழி ஒன்று இருக்கிறது.

உடற்பயிற்சி தான் உடல் உறுப்புக்களை பதப்படுத்துகின்றன. பலப்படுத்துகின்றன. பாங்காக வேலைகளைச் செய்து பரிமளிக்கச் செய்கின்றன. அதனால்

தினந்தோறும் உடற்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும். செய்தாக வேண்டும்.

அதன்படி, நிமிர்ந்து நிற்கும் தோரணை, நிமிர்ந்து உட்காரும் நிலை, நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து படித்தல், எழுதுதல், சுமை ஏதாவது தூக்கும் போதும் நிமிர்ந்த உடல் கொள்ளுதல்.

(மேலே கூறிய பழக்கங்களையெல்லாம், குழந்தைகளுக்கு ஆசிரியர்கள் கற்றுத் தரல் வேண்டும். செய்யுமாறு தூண்ட வேண்டும். செய்திடத் துணைபுரியவும் வேண்டும்.)

7.2.2. சுற்றுப்புற சுகாதாரம்
(Environmental Hygiene)

குழந்தைகள் தாங்கள் இருக்கும் இடங்கள் எதுவாக இருந்தாலும், அங்கெல்லாம் சுத்தமாகவும் தூய்மையாகவும் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்வதே, சுற்றுப்புற சுகாதாரம் என்று சொல்லப்படுகிறது,

1. வீட்டில், தான் இருக்கும் அறையை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது.

2. வகுப்பறையை சுத்தமாகப் பார்த்துக் கொள்வது.

3. மற்ற சிறுவர்களையும் வகுப்பறைக்குள் கிழிந்த பேப்பர், வேண்டாத குப்பைப் பொருட்களை, கண்ட இடத்தில் எறியாமல், தடுப்பது: குறிப்பிட்ட குப்பைத் தொட்டியில், கொண்டு போய் போடச் சொல்வது.

4. விளையாடும் இடங்களில், ஆடுகளங்களில், கண்ட குப்பைகளைப் போடாமல், சுத்தமாக இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளுதல்.

5. கண்ட இடத்தில் எச்சிலைத் துப்பாமல் இருக்கச் சொல்லுதல்.

6. பள்ளியைச் சுற்றி, கண்டஇடத்தில் சிறுநீர் கழிக்காமல் அசிங்கப்படுத்தாமல் கண்காணித்து கொள்ளுதல்.

இத்தகைய சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை குழந்தைகளுக்கு கற்பித்தால், அவர்களின் மனதில் தூய்மைக் காரியம், ஆழமாகவே பதிந்துவிடும். அவர்கள் வளர்கிறபோது, இந்தக் காரியங்களும் சேர்ந்து வளர்ந்து கொள்ளும்.

தனிப்பட்டவரின் பண்பாடுகள் தானே, சமுதாயக் கலாசாரமாகிறது! அதற்கு இந்த சுகாதாரப் பழக்கங்கள் நிச்சயமாக உதவும். நிறைவான நல வாழ்வையும் நல்கும்.

6. 8 முதல் 9 வயது குழந்தைகளுக்கு

1. இயற்கையான இயக்கங்கள் (Free Movements)

1.1. தாண்டும் பயிற்சிகள் (Jumps)

காக்கை தாண்டல் : முழங்கால்களில் கைகளை வைத்துக்கொண்டு, தாண்டித் தாண்டிச் செல்லுதல்.

தவளைத் தாண்டல் : தரையில் கைகளை ஊன்றி, தத்தித் தத்தித் தாண்டிச் செல்லுதல்.

நின்று கொண்டிருந்து, பிறகு முன்புறமாகக் குனிந்து, தாவுதல்.

நின்ற நிலையிலிருந்து, முன்புறமாகத் தாண்டிக் குதித்தல்.

உயரமாக ஒரு பொருளைத் தொங்கவிட்டு, அதைத் துள்ளித் துள்ளித் தாண்டி தொடவிடுதல்.

சி 4

1 அடி உயரத்தில் கயிறை அல்லது குச்சியைப் பிடிக்கச் செய்து, ஒருவர் ஒருவராக ஓடி வந்து தாண்டுதல். (முன்புறமாக ஓடி வந்து)

1 அடி உயரத்தில் கயிறு பிடிக்கச் செய்து, பக்கவாட்டில் ஓடி வந்து தாண்டுதல்.

3 தப்படிகள் ஓடி வந்து, பிறகுத் தாவிக் குதித்து, குனிந்து உட்காருதல்.

கயிறு தாண்டிக் குதிப்பது போல, (Skipping) கைகளை சுழற்றித் தாண்டல்.

கம்பளிப் பூச்சி நடப்பது போல, முன்புறமாகக் கைகளை ஊன்றி, முழங்காலில் நின்று, கைகள் இருக்குமிடத்தில் கால்கள் வந்த பிறகு, கைகளை முன்புறமாக நகர்த்தி நடத்தல்.

கரடி நடப்பது போல நடத்தல்.

நண்டு நடப்பது போல நடத்தல்.

1.2. பிடித்தல், எறிதல், உதைத்தல், தூக்குதல் போன்ற பயிற்சிகள்.

பந்தைத் தூக்கி உயரே எறிதல், உயரத்திலிருந்து வருவதைப் பிடித்தல்.

பந்தைத் தரையில் துள்ளவிட்டு, மேலே வரும் போது பிடித்தல்.

பந்தைத் தட்டித் துள்ளவிட்டு, மேலே வந்ததும், மீண்டும் தட்டுதல்.

பந்தைக் கையால் குத்தி, மேலே போகச் செய்தல்.

பந்தைத் தரையில் வேகமாக மோதி, அது மேலே போய் வரும் போது, தாவிப் பிடித்தல்.

பந்தை கையால் குத்தி மேலே போகவிட்டு, பிறகு பந்து கிழே விழுந்து, தரையில் மோதி மேலே எழும்போது பிடித்தல்.

ஒருவர் எறிகிற பந்தை, ஒரு கையால் பிடித்தல், முதலில் வலது கையால் பிடித்தல், பிறகு, இடது கையால் பிடித்தல்.

தூரமாக நிற்கிற ஒருவருக்குப் பந்தைத் தூக்கி எறிதல்.

அவ்வாறு மற்றவர் தனக்கு எறிகிற பந்தைப் பிடித்தல்.

பலூன் போல கனமில்லாத பந்தைக் காலால் உதைத்தல்.

பலூன் பந்தை, தலையில் மோதித் தள்ளுதல்.

2. தாள லயப் பயிற்சிகள் (Rhythmic Exercises)

தாளலயப் பயிற்சிகளும், செயல் முறைகளும், நல்ல நெகிழ்ச்சி நிறைந்த உடலமைப்பை வளர்த்து விடுகின்றன. சமநிலையான (Balance) இயக்கமும், அந்த ஒவ்வொரு

இயக்கத்திலும் அழகும், லயமான அமைப்பும், இதமான தோற்றச் செழிப்பும் உள்ளதாக உடலை மெருகேற்றி விடுகிறது.

தாளலயப் பயிற்சிகளில் கிராமிய நடனமும் (folk dance) ஒன்று.

சிறுமிகள் கிராமிய நடனத்தில் தேர்ச்சி பெற வேண்டியது அவசியமானதாகும்.

அவர்கள் வாழ்கிற நாட்டில் உலவுகிற ஒரு கிராமிய நடனமும், மற்றும் தேசிய அளவில் ஒரு நாட்டின் கிராமிய நடனமும் கற்றுக் கொள்கிற வாய்ப்பை ஆசிரியர்கள் வழங்க வேண்டும்.

2.1. தமிழ்நாட்டு கிராமிய நடனங்கள் (Folk dance)

1. ஒயில் ஆட்டம்.
2. கும்மி.
3. கோலாட்டம்

கிராமிய நடனங்கள் இடத்துக்கு இடம் வேறுபட்டு விளங்குவதால், அந்தந்த வட்டாரப்பகுதியில் உள்ள ஆசிரியப் பெருமக்கள், அங்கே பழகுகிற வற்றைப் பயிற்றுவிக்கவும்.

3. **பாவனைகள்:** போலிக் குரலெழுப்புதல், **கதை நாடகங்கள்**

3.1 பாவனைகள் (Imitations) :

6 முதல் 8 வயதுக் காரர்களுக்கு கற்பித்த - யானை, தவளை, முயல், சிங்கம், ரயில், மோட்டார் கார், துணி துவைப்போர், ரிக்ஷாக்காரன், போன்ற பாவனைகளை மீண்டும் கற்பித்திட வேண்டும்.

பிச்சைக்காரன், வயதான கிழவன் கிழவி; சிப்பாய் அல்லது இராணுவ வீரன்; டாக்டர் போன்றவர்களின் நடை உடை பாவனைகள்;

எருமை, குரங்கு, படகு தள்ளுதல் போன்று பாவனைகளைக் கற்பிக்கவும்.

3.2. போலிக்குரல் எழுப்புதல் (Mimetics)

குதிரை கனைத்தல், நாய் குரைத்தல், பூனைக் கத்தல், வாத்துச்சத்தம், கரடிக் கத்தல், யானை பிளிறல், குதிரை வண்டி ஓடும் சத்தம், மாதா கோயில் மணி அடித்தல், வீதியில் விலை கூறி விற்பவர் போல குரல் எழுப்புவதை நினைவுகொள்க.

இனி, புதிய போலிக் குரல்களையும் போதிக்கவும். பறவைகள் போல; கரடி, ஒட்டகம், ஆட்டுக்குட்டி, சிங்கம், மாவரைக்கும் எந்திரம், பஸ், மோட்டார் கார், போன்றவையின் ஒலியை பிரதிபலிக்கும் போலிக் குரல்களைப் பயிற்றுவிக்கவும்.

3.3. கதை நாடகங்கள் (Story-plays)

முன்னர் கற்பித்த கதை நாடகங்களைக் கவனத்திற்குக் கொண்டு வந்து, பிறகு புதிய கதை நாடகங்களைக் கற்றுத் தரவும்.

முதலையும் குரங்கும் (Monkey and crocodile)

நரியும் கொக்கும் (Fox and crane)

எலியும் தவளையும் (Frog and Rat)

சிங்கமும் சுண்டெலியும் (Lion and mice)

குறிப்பு : ஆசிரியர் எஸ் நவராஜ் செல்லையா எழுதிய தெய்வமலர் எனும் கதைப் புத்தகத்தில் உள்ள கதைகளையும் பின்பற்றிக் கொள்ளலாம்.

4. சிறுபரப்பு விளையாட்டுக்கள் (Small area games)

4.1. சிரிப்பூட்டும் சிலை (Comic Tag)

விளையாட வந்திருக்கும் மாணவ மாணவிகளில், ஒருவரை, விரட்டித் தொடுபவராக (it) தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அவர் மற்றவர்களின் முன்னே வந்து நின்று, சிரிப்பூட்டுகின்ற பாவனை ஒன்றை செய்து காட்ட வேண்டும் (உதாரணம்): வாயைப் பிளந்து, நாக்கை வெளியே நீட்டி, கைகளை ஒரு புறமாக ஒதுக்கி நின்று, பார்ப்பவருக்கு சிரிப்பு ஏற்படுத்தும்படியான ஒரு பாவனையைக் காட்டுதல்).

ஆசிரியர் விசில் மூலம் சைகை கொடுத்தவுடன் எல்லா மாணவர்களும் முன்பு காட்டிய பாவனையுடன் சிலை போல நிற்க வேண்டும். சிலைபோல் நிற்க இயலாமல் தடுமாறுகிறவராகப் பார்த்து, பாவனை காட்டியவர் தொட முயல்வார்.

அவ்வாறு யார் தொடப்படுகிறாரோ, அவரே அடுத்த தொடுபவராக மாற வேண்டும். அவர் ஒரு புதிய பாவனையைக் காட்டிட, மற்றவர்கள் பின்பற்ற, அவர் தொட முயல, ஆட்டம் இப்படியே தொடரும்.

4.2. நிழலாட்டம் (Shadow Tag)

நல்ல சூரிய வெளிச்சம் இருக்கும்போது தான் இந்த ஆட்டத்தை ஆட வேண்டும்.

ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவரை, விரட்டித் தொடுபவராக தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவும்.

விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஆட்டம் தொடங்குகிறது. விரட்டித் தொடுபவர், இதில் ஆளை ஓடிப்போய் தொடக்கூடாது.

ஓடுபவர்களின் நிழலைத்தான் விரட்டி மிதிக்க வேண்டும். தப்பி ஓடுபவர்களில், யாருடைய நிழல் 'அவரால்' மிதிக்கப்படுகிறதோ, அவரே அடுத்த விரட்டுபவராக மாற, ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும்.

தப்பி ஓடுவோர்கள் நிழல் எங்கு, எவ்வளவு தூரம் விழுகிறது என்பதை அறிந்து கொண்டு, உடலை முறுக்கி,

வளைத்து, குனிந்து நிழலைக் குறைத்தும் மாற்றியும் ஆடினால், ஆடுவோருக்கும் காண்பவருக்கும் ஆட்டம் கவர்ச்சியாகத் தோன்றும்.

4.3. தொடு பார்க்கலாம் (Object tag)

விளையாட வந்திருப்பவர்களில் ஒருவரை 'அவராகத்' (it) தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

விரட்டித் தொடுபவர் தொட வந்தால் ஏதாவது ஒரு பொருளைத் தொட்டால் தப்பித்துக்கொள்ளலாம் என்பதாகத் தீர்மானித்து, முதலிலேயே மாணவர்களுக்குச் சொல்லி விட வேண்டும்.

ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்குப்பிறகு, குழந்தைகளை விரட்டித் தொடுபவர் தொட முயற்சிப்பார். அவரிடம் தொடப்படாமல் இருப்பதற்காக குழந்தைகளும் ஓடுவார்கள்.

இனி வேகமாகவும் ஓட முடியாது, தொடுபவரிடம் தப்பிக்கவும் முடியாது என்ற நிலை வருகிற போது, முன்னர் கூறிய பொருள் ஒன்றைத் தொட்டுக் கொண்டு நின்றால், தொடுபவர் தொடாமல் விட்டுவிடுவார். ஓடியவரும் தப்பித்துக்கொள்வார்.

தப்பி ஓட முடியாமலும், பொருளைத் தொடாமலும் இருப்பவர் தொடப்பட, அவர் அடுத்த விரட்டுபவராக மாற, ஆட்டம் தொடரும்.

4.4. தலைவரைக் காப்பாற்று (Save the Leader)

விளையாட வந்திருப்பவர்களில் ஒருவரைத் தலைவராகவும், அவருக்குத் தொண்டர்களாக 4 பேர் களையும், முதலில் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆட்டம் தொடங்கிய உடனே, மீதியுள்ள மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும், தலைவரை விரட்டித் தொட முயல வேண்டும்.

தன்னை யாரும் தொட்டு விடாமல் இருப்பதற்காக, தலைவர் ஆடுகளம் முழுவதுமாக ஓடுவார். அவரைக் காப்பாற்ற, மற்ற நான்கு தொண்டர்களும் ஓடுவார்கள்.

இனி ஓட முடியாது என்று களைத்துப்போன தலைவர், என்னைக் காப்பாற்றுங்கள் என்று சத்தம் போட்டுக் கத்தியவுடன், நான்கு தொண்டர்களும் ஓடி வந்து, அவரைச் சுற்றி வட்டமாக நின்று கொண்டு, தொட வருகிற மற்றவர்களைத் தூரமாகத் தள்ளிவிட்டு, தங்கள் தலைவரை யாரும் தொடமுடியாதபடி, தடுப்பார்கள்.

இனி தடுக்க முடியாது என்ற நிலை வந்தவுடன், தலைவரும் தொடப்படுவார் என்ற கட்டம் ஏற்பட்டவுடன், தலைவர் தன் தலை மீது கை வைத்துக் கொண்டு, தரையில் உட்கார்ந்து விட வேண்டும். அப்பொழுது யார் தொட்டாலும் தலைவர் அவுட் ஆகமாட்டார்.

இவ்வாறு இரண்டுமுறை, தலை மீது கை வைத்துக்கொண்டு தலைவர் உட்கார்ந்து கொண்டு தப்பித்து விடலாம்.

மூன்றாவது முறை, இப்படி தலை மீது கை வைத்துத் தப்பிக்க முயல்கிற பொழுது, அவர் ஆட்டம் இழந்து விடுகிறார்.

பிறகு புதிய தலைவரையும், புதிய தொண்டர்களையும் தேர்ந்தெடுத்தவுடன், ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும்.

4.5 பூனையும் எலியும் (Blind cat and blind rat)

விளையாட வந்திருப்பவர்களில் ஒருவரை பூனையாகவும், இன்னொருவரை எலியாகவும், தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

மற்ற விளையாட்டுக்காரர்களை கைகோர்த்துக் கொண்டு வட்டமாக நிற்கச் செய்த பிறகு, பூனையின் கண்களையும், எலியின் கண்களையும் கர்ச்சீப்பால் கட்டி விட்டு, எலியை வட்டத்திற்குள்ளும், பூனையை வட்டத்திற்கு வெளியிலும் நிற்கச் செய்த பிறகு, ஆட்டம் தொடருகிறது.

இப்போது, குருட்டுப் பூனை, குருட்டு எலியைப் பிடிக்க வேண்டும்.

எலியாக இருப்பவர், தன் இருப்பிடத்தைக் குறிப்பதற்காக, ஏதாவது சத்தம் செய்யலாம். பூனையானவர், அந்த சத்தத்தைக் கேட்டு எலியைப் போய் பிடிக்க வேண்டும்.

எலியைப் பிடித்தால் பூனை வென்றது. இல்லையென்றால் பூனை தன் தோல்வியை ஒப்புக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு, வேறு இருவர் தோந்தெடுக்கப்பட, விளையாட்டு மீண்டும் தொடரும்.

5. சீருடல் பயிற்சிகள் (Gymnastics)

முன்னர் கற்றுத்தந்த ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து, பின்வரும் பயிற்சிகளைப் போதிக்கவும்.

5.1. முயல் குதிப்பது போல, குதித்து நிற்கும் பாவனை.

முயல் போல சரியாகக் குதித்து நின்று உட்காருதல். (Sitting);

அப்படியே எழுந்து நிற்றல். (Standing)

முன்புறமாக வளைந்து கொள்ளுதல் (Folding)

அப்படியே முன்புறமாக கைகளை நீட்டிவிடுதல். (Stretching)

5.2. இரண்டு கால்களையும் அகலமாக விரித்து வைத்து, முதலில் நிற்க வேண்டும்.

விசில் அடித்தவுடன், அகலமாக இருந்தபடியே, அப்படியே முன்புறமாகக் குதித்து, அசையாமல் உட்காரவும். பிறகு எழுந்து நின்று, மீண்டும் முன்புறமாகக் குதித்து உட்காரவும்.

முடிந்தால், பின்புறமாகக் குதித்து வந்து உட்காரவும்.

5.3. முன்புறக் குட்டிக் கரணம் (Forward Roll)

a. படத்தில் உள்ளது போல முதலில் உட்காரவும்.

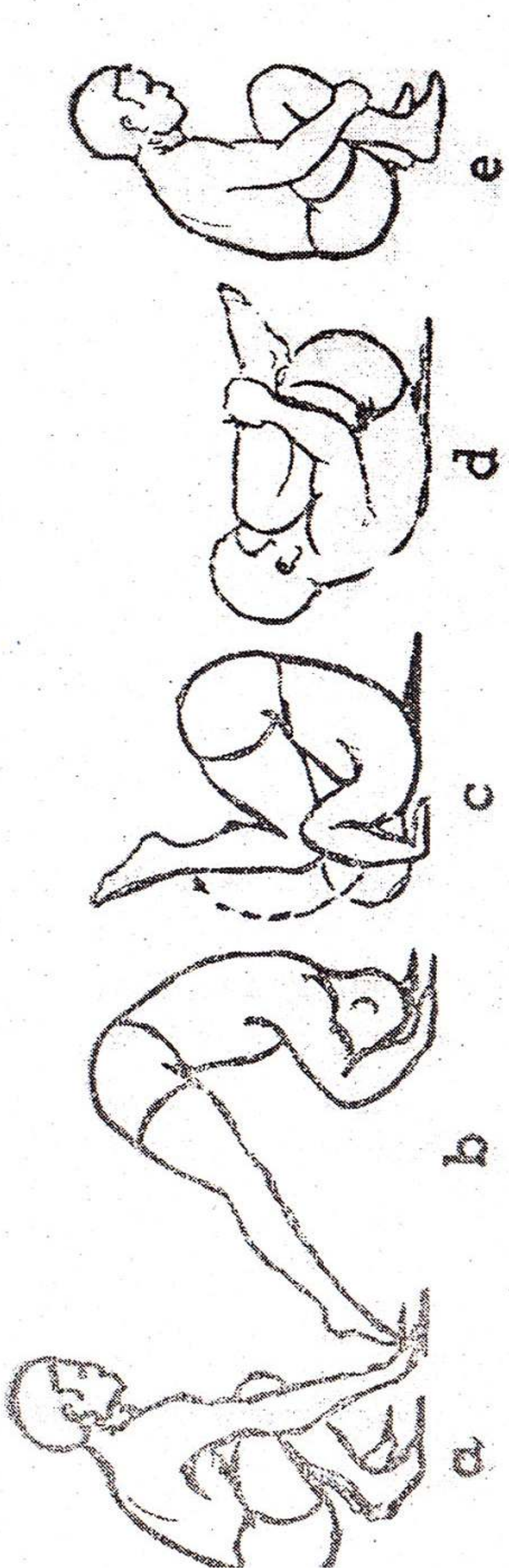
b. கைகளை தரையில் ஊன்றி, அவற்றின் நடுவில் தலையை ஊன்ற வேண்டும்.

c. உடலை முன்புறமாகத் தள்ளி, முதுகுப்புறம் தரையில் படுவது போல, விழவும். (தலை தரையில் படக் கூடாது)

d. குட்டிக்கரணம் அடித்து மேலே வரும் பொழுது, இரண்டு கைகளாலும், கணுக்கால்களை இறுக்கமாகக் கட்டிக்கொள்ளவும்.

e. சரியான சமநிலைக்கு வருகிற வரையில், காலைப் பிடித்திருக்கும் இறுக்கத்தை விடாமல், பிடித்திருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: கால்களை அகலமாக வைத்திருப்பதுடன், குதிகால்கள் பின்புறப்பகுதிக்கு (Buttocks) பக்கமாக இருப்பது போல் வைத்துக்கொள்ளவும்.


a
b
c
d
e

5.4 பின்புறக் குட்டிக்கரணம் (Backward Roll)

படம் பார்த்து செய்யவும்

a. முதலில் விறைப்பாக, நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும்.

b. உட்கார்ந்து, குதிகால்களின் பக்கத்தில் கைகள் இருக்கும் படி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

c. உள்ளங்கை மேற்புறமாக வந்து, வேகமாகக் கைகளை, தலைக்குப் பின்புறமாக உள்ள தரையில் ஊன்ற வேண்டும்.

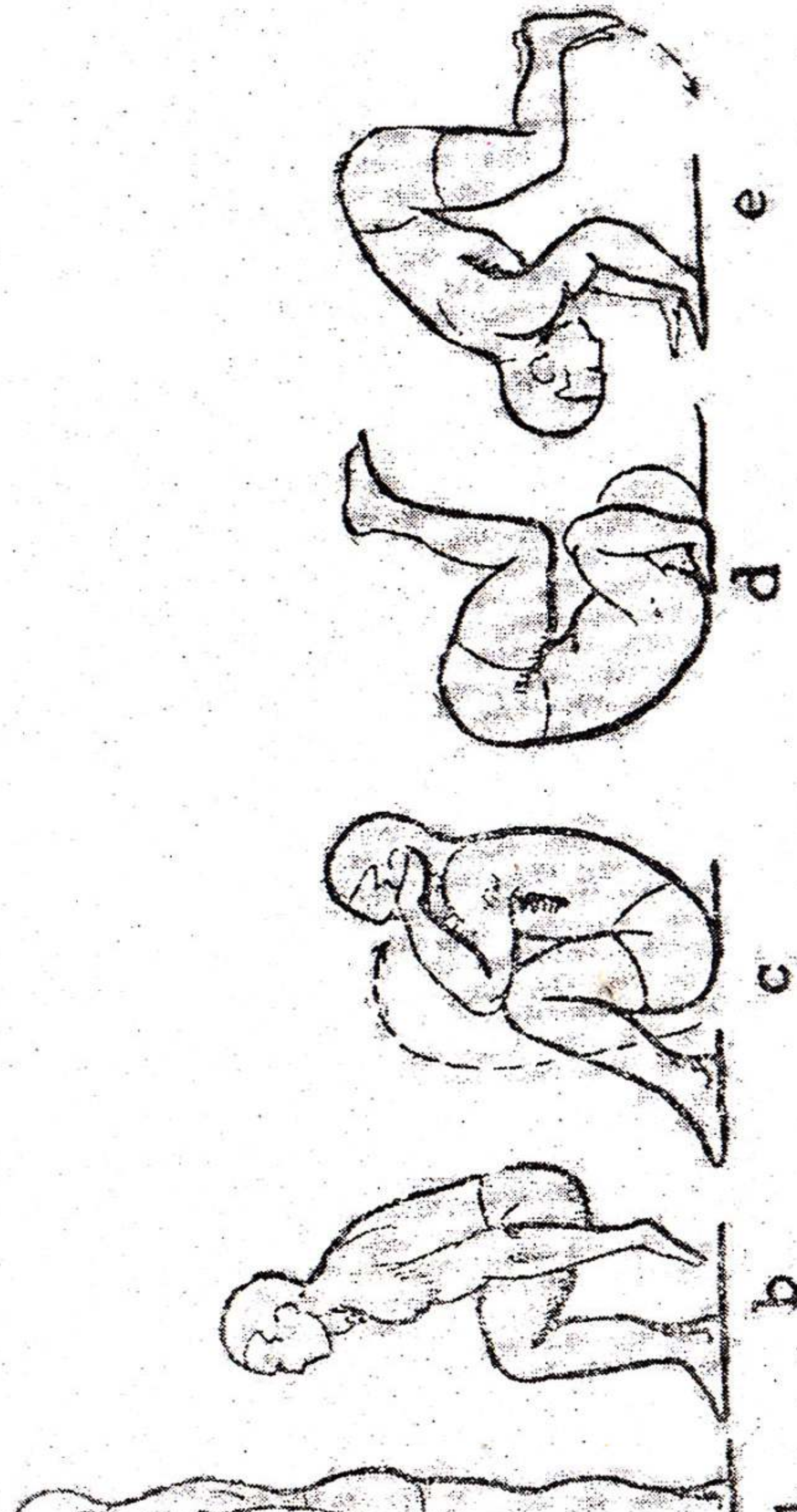
d. பின்புறக் குட்டிக்கரணம் அடிக்கிறபோது, முழங்கால்கள் மார்புக்கு அருகில் வருவது போல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

e. இப்போது, உடலின் எடையானது கைகளுக்கு வரும். அப்பொழுது கழுத்துப் பகுதிக்கு உடல் எடையின் சுமை விழாதவாறு, வேகமாக வந்துவிட வேண்டும்.

5.5. வண்டிச் சக்கரக் கரணம் (Cart wheel)

a. சிறிதளவு தூரத்திலிருந்து ஓடி வந்து, பக்க வாட்டிற்குத் திரும்பிக் கொள்ள வேண்டும்.

b. பிறகு, உள்ளங்கையால் தரையில் ஊன்ற, போதிய இடைவெளி கைகளுக்கு இருப்பது போல் ஊன்ற வேண்டும்.


a
b
c
d
e

c. d. கால்களை, வண்டிச்சக்கரத்தின் உள் ஆரங்கள் சுழல்வது போல, சுழற்றிக்கொண்டு வரவும்.

e. நேராக நேர்க்கோட்டில் போவது போல சுழன்று வந்து பிறகு நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

6. தனிப்போர் விளையாட்டுக்கள்(Simple Combatives)

6-8 வயது குழந்தைகளுக்கு கற்றுத்தந்ததை, மீண்டும் செய்திட வைத்து, உற்சாகப்படுத்தவும்

புதிய தனிப் போர்களை இனி, கற்றுத் தரவும்.

6.1. வாத்துச் சண்டை (Drake Fight)

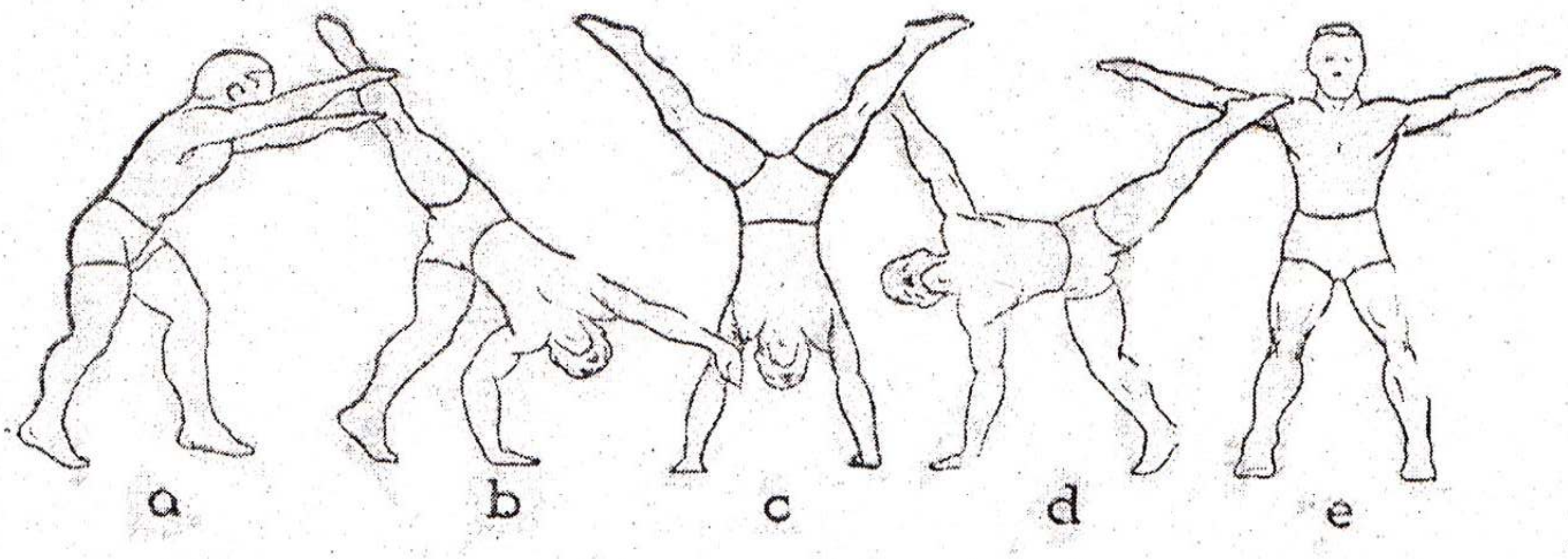
Drake என்றால் ஆண் வாத்து என்று அர்த்தம்

சி 5

சண்டையிடுங்கள் என்று கூறியவுடன், அவர்கள் எதிரியை நோக்கி, முன்புறமாக நடந்து வந்து, எதிரியை மோத வேண்டும்.

எதிரியை தோள்களால் மோதலாம். பக்க வாட்டில் மோதிக் கீழே தள்ளலாம். பின்புறமாகவும் மோதலாம்.

இந்த மோதலில், கணுக்கால்களின் பிடியை, யார் விட்டு விடுகின்றாரோ, அல்லது யார் கீழே விழுந்து விடுகிறாரோ, அவர் தோற்றுவராகிறார்.



சண்டையிட இரண்டு பேர்களை முதலில் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அவர்களை இரண்டு அடி தூரத்தில் முதலில் இருக்கும்படி, நிற்கச் செய்ய வேண்டும். குனிந்து அவர்களது கால்களை அவர்களது கைகளால் நன்கு இறுகப்பற்றிக் கொண்டு, தயாராக நிற்க வேண்டும்.

குறிப்பு: எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும், கணுக்கால்களைப் பிடித்துள்ள பிடியை, விட்டு விடவே கூடாது. கணுக்கால்களைப் பற்றிப் பிடித்தபடி தான், சண்டை போட வேண்டும்.

6.2 கோழிச் சண்டை (Cock Fight)

இரண்டு கோழிகளை முதலில் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு, 5 அடி விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்றையும் போட்டு வைக்கவும்.

கோழியாக இருக்கும் இருவரும், காலை உயர்த்திக் கொண்டு ஒரு காலில் நின்று, பின் புறமாகக் கைகளை முதுகுப்புறத்துக்கு கொண்டு போய், ஒரு உள்ளங்கையால் மற்ற கையின் மணிக்கட்டுப் பகுதியைப் பிடித்துக்கொண்டு, நிற்கவும்.

இது தான், கோழியாக நிற்கும் முறை.

சண்டையிடுங்கள் என்று கூறியவுடன், இருவரும் ஒருவரோடு ஒருவர் மோதிக் கொள்ள வேண்டும். சண்டையிடுகிற போது, ஒற்றைக் காலுடன், முதுகுப்புறம் கட்டிக் கொண்ட கைகளுடன் தான் போட்டியிட வேண்டும்.

சண்டையின் நோக்கம், எதிராளியை வட்டத்திற்கு வெளியே போகுமாறு இடித்துத் தள்ள வேண்டும்.

வட்டத்திற்கு வெளியே போனவர் அல்லது உயர்த்தியிருந்த ஒரு காலை தரையில் ஊன்றியவர். அல்லது கட்டியிருந்த கைப்பிடியை விட்டுவிட்டவர், போட்டியில் தோற்றவராகிறார்.

6.3 நொண்டி வாத்துச் சண்டை (Lame Duck Fight)

இரண்டு பேர், நொண்டி வாத்துக்களாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட வேண்டும்.

3 அல்லது 5 அடி விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்றையும் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்

நொண்டி வாத்தாக இருக்கும் நிலை.

வாத்தாக இருப்பவர், தனது இடது காலை முன்புறமாக நீட்டி, இரண்டு கைகளாலும் இடது காலைக் (குனிந்து) பிடித்துக் கொண்டு, தமது வலது காலில் மட்டுமே, நிற்க வேண்டும்.

சண்டை போடுங்கள் என்று சைகை கிடைத்தவுடன், அவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் முட்டி மோதி, இடித்துத் தள்ளி, (வாத்து நிலையிலிருந்து இரண்டு கால்களையும் தரையில் ஊன்றிக் கொள்ளுமாறு, தள்ளிவிட வேண்டும். அல்லது வட்டத்திற்கு வெளியே போய் விழுமாறு தள்ளி விட வேண்டும்.

முதலில் தரையில் விழுந்து விட்டவர்; அல்லது இடது காலிலிருந்து கைகளின் பிடியை விட்டு விட்டவர். தோற்றவராகக் கருத்ப்படுவார்.

இவ்வாறு மூன்று முறை அல்லது 5 முறை சண்டையிடச் செய்து, அதில் அதிக முறை வெல்கிறவரே, வென்றவராவார்.

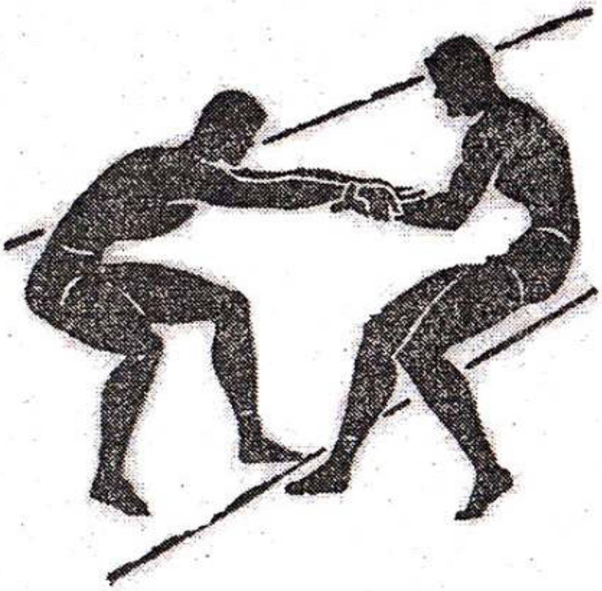
6.4 குச்சிபிடிச் சண்டை (Stick Wrestle)

இரண்டு போட்டியாளர்களும் தரையில் உட்கார்ந்து கொண்டு அதாவது, இருவரும் நீட்டியிருக்கிற (கால்களின்) பாதங்களை, இரண்டு பேரும் உதைத்துக் கொண்டு இருப்பது போல முதலில் உட்காரவும்.

அவர்கள் இருவரும் 3 அடி நீளமுள்ள குச்சி (Stick) ஒன்றை, பற்றிக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

அவர்கள் இருவரும் உதைத்துக் கொண்டு இருக்கும் பகுதிக்கு மேற்புறமாகக் குச்சியைப் பிடித்து கொண்டுள்ள நிலையில், இருவரும் வலிந்து இழுக்க வேண்டும்.

உட்கார்ந்து கொண்டு இழுக்கின்ற எதிரியை தரைவிட்டு மேலே கிளம்புமாறு இழுத்து விடுபவரே, வெற்றி பெற்றவராவார்.



இது நின்று இழுக்கும் போட்டியாகும்

தரையை விட்டு மேலே வந்து விட்டாலும் குச்சிப்பிடியை விட்டு விட்டாலும், அப்படிச்செய்தவர் தோற்றவராகிறார்.

6.5. கரளா கட்டையைத் தள்ளு (Knock over the club)

இரண்டு போட்டியாளர்களையும் 4 அடி விட்ட முள்ள வட்டம் ஒன்றிற்குள் நிற்கச் செய்து விட வேண்டும்.

அவர்கள் நிற்கின்ற தூரத்திற்கு நடுவிலே, ஒரு இந்திய கரளா கட்டையை (Indian club) நிறுத்தி வைத்துவிட்டு, சண்டையைத் தொடங்கச் செய்ய வேண்டும்.

நிற்கின்ற இருவரும் சண்டையைத் தொடங்குவதற்கு முன்னால், ஒருவரின் தோள்களை மற்றவர்; நன்றாகப் பிடித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இந்தப் பிடியை சண்டையின் கடைசி நேரம் வரை விட்டு விடவே கூடாது.

சைகை கிடைத்து சண்டை ஆரம்பமானதும், எதிராளி இருவரும் தோள்களின் பிடியை விட்டு விடாமல், எதிரியை முன்புறமாகத் தள்ளலாம். ஒருவரை ஒருவர் சுழற்றி விடலாம். பக்கவாட்டில் தள்ளலாம்.

இந்தப் போட்டியின் போது, நடுவில் நிறுத்தப்பட்டிருக்கும் கரளா கட்டையை வீழ்த்தி விடாமல் இருக்க வேண்டும்.

யார் அந்தக் கரளாக் கட்டையின் மேல் மோதி, கீழே விழுமாறு வீழ்த்தி விடுகிறாரோ, அவர் தோற்றவராகி விடுகிறார்.

தடுமாறி கால்களினால் கட்டையை வீழ்த்துவது போல, எதிரியை இழுத்து மடக்கித் தள்ளும் போட்டியாளரே வெற்றி பெற முடியும் என்பதால், இந்த நோக்கத்தோடு எதிரியுடன் சண்டைபோட வேண்டும்.

7. உடல் நலம்(Health)

7.1. தன்னுடல் சுகாதாரம்

பல் துலக்குதல், சரியாக முடி வாருதல், கைகால்களை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுதல், நகம் வெட்டி நன்றாக வைத்திருத்தல் போன்றவற்றை, முன் கற்றுத் தந்தோம்.

அவற்றுடன், இன்னும் கொஞ்சம் விளக்கமாக, உடல் நலப் பழக்கங்களைக் கற்றுத்தருவோம்.

பல் துலக்கும் போது, பற்பசை, பிரஷ் போன்றவற்றை பயன்படுத்த வேண்டும். அல்லது மென்மையான பற்பொடியை; மென்மையான குச்சிகளான ஆலம் விழுது, கருவேலங்குச்சி, போன்றவற்றை பயன்படுத்துமாறு அறிவுறுத்தலாம்.

ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி என்பது பழமொழி.

முடியை சீவிக் கொள்கிற சீப்பினை, சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன் பற்களில் அழுக்குத் தேங்கி விடுமாறு வைக்கக்கூடாது.

தலைமுடி சிக்கல் இல்லாமல் இருக்க, தினம் குளிக்க வேண்டும். சரியாக எண்ணெய் தடவ வேண்டும்.

குளிப்பது மிகவும் அவசியம். உடலில் வருகிற வியர்வையில், தூசிகள் படிந்து அழுக்காகி விடுவதைப் போக்கவே, தினம் குளிக்க வேண்டும். தினம் குளிக்காவிட்டால், தேகம் நாறத் தொடங்கி விடும்.

குளித்த பிறகு உடம்பைத் துடைக்கப் பயன்படுகிற துண்டானது சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். துவைத்த சுத்தமான ஆடைகளையே, குளித்த பிறகு அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.

காலையில் பிறகு உடம்பைத் துடைக்கப் பயன்படுகிற துண்டானது சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். துவைத்த சுத்தமான ஆடைகளையே, குளித்த பிறகு அணிந்து கொள்ள வேண்டும்

காலையில் எழுந்தவுடன், மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தை வற்புறுத்திக் கற்றுத்தர வேண்டும். முறையாக மலம் கழிக்காவிட்டால் ஏற்படும் வயிற்றுக் கோளாறுகளையும்; மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு, உடல் நலம் கெட்டுப் போகும் என்பதையும் விளக்கி, காலையில் எழுந்ததும் காலைக் கடனை நிறைவேற்றுகிற காரியத்தையே முதலில் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்று வற்புறுத்திச் சொல்ல வேண்டும்.

மலம் சரியாகக் கழிக்காவிட்டால், உடல் மந்தப்பட்டுப் போவதுடன், மனநிலையிலும் எழுச்சியில்லாமல் போய், கற்கவும், ஆர்வம் இல்லாமல் போய்விடும் என்பதைக் கூறி, அவர்களின் தன்னுடல் சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களில் தினசரி கவனம் செலுத்தியாக வேண்டும்.

7.2 சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம் (Environmental Hygiene)

நாம் வாழும் பகுதியைச் சுற்றி இருக்கும் பகுதியையே, சுற்றுப்புறம் என்கிறோம்.

சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள பகுதிகள் சுகாதாரமாக இருந்தால், அது எல்லோருக்கும் சுகம் அளிப்பதாக

இருக்கும். இல்லாவிடில், நோய்களைக் கொண்டு வந்து நிறைத்துத் தள்ளிவிடும்.

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளவை, நல்ல சுகம் தரும் சுகாதாரமாகும்.

1. தூய்மையான காற்று
2. நல்ல சூரிய வெளிச்சம்
3. அசுத்தமற்ற, பாதுகாக்கப்பட்டக் குடிநீர்
4. சரிசமநிலையான சத்துணவு
5. சுத்தமான சுற்றுப்புறம், வீட்டிற்கு உள்ளும் வெளியிலும்
6. நல்ல தூய்மையான பழக்க வழக்கங்கள்
7. ஒழுக்கமுள்ள நடத்தை
8. தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி
9. மனமகிழ்வு தரும் பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள்.
10. நேரத்திற்கு உறங்கச் செல்லுதல், நல்ல உறக்கம்.

இப்படிப்பட்ட கருத்துக்களை, மாணவர்களுக்கு விளக்கமாகச் சொல்லி, வற்புறுத்தி நடந்து கொள்ளச் செய்ய வேண்டும்.

7.3. பாதுகாப்பு விதிமுறைகள் (Safety Rules)

7.3.1. வீட்டில் பாதுகாப்பு முறைகள்

வீட்டிலே நிகழும் விபத்துக்களை, மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். வழுக்கி விழுதல்; எதிலாவது மோதி இடறி விழுதல்; தீக்காயம் படுதல்.

தனக்கு எட்டாத பொருளை எடுக்க முயன்று; நிலை மாறி விழுதல்.

ஏணியில் ஏறி இறங்கும் பொழுது தடுமாறி விடுதல்.

மாடிப்படியில் ஏறி இறங்கும்போது வழுக்கி விழுதல்.

தண்ணீர் தரையில் நடக்கும்போது சறுக்கி விழுதல்.

வீட்டில் கோணி, பாய் மாட்டிக் கொண்டு, அவசரத்தில் விழுதல்.

தூக்க முடியாத சுமையைத் தூக்கி, தடுமாறி விழுதல்.

அதுபோலவே, குளியலறையில் பாசி படிந்த தரையில் வழுக்கி விழுதல்.

தீயிடம் கவனமாக இருக்காது, அசட்டைத்தனம் செய்து, அகப்பட்டுக்கொண்டு காயம் படுதல்.

ஸ்டவ் எரியும் போது, கவிழ்ந்து தீக்காயம் அடைதல்.

குழந்தைகள் தீப்பெட்டியுடன் விளையாடும் போது தீ விபத்து ஏற்படுதல்.

இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளையெல்லாம் விளக்கி, பாதுகாப்புடன் வாழச் செய்யுமாறு, குழந்தைகளை எச்சரிக்கை செய்து, வழிகாட்ட வேண்டும்.

7.3.2. சாலைகளில் பாதுகாப்பு (Roads)

சாலைகளில் நடக்கும் விபத்துக்களுக்கு முக்கிய காரணங்கள், கவனமின்மை, அவசரம், தனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்ற தலைக்கனம்.

எச்சரிக்கையுடன் நடந்து சென்றாலும், வாகனத்தை ஓட்டினாலும், சாலைகளில் விபத்து நேராமல் காத்துக் கொள்ளலாம்.

சாலைகளில் நடந்து செல்லும் போது, இடது பக்கமாக நடைபாதையிலே நடந்து செல்லுதல்.

சாலையைக் கடக்கும்போது, போலீஸ்காரர் காட்டும் சைகையின்படி நடந்து கொள்ளுதல்.

கற்பனையோ கனவோ காணாமல், பாதையைப் பார்த்து நடத்தல்.

நண்பர்களுடன் போகும் போது, அரட்டை அடிக்காமல், பாதையில் முன்னும் பின்னும் வருபவர்களைப் பார்த்து, எச்சரிக்கையுடன் நடத்தல்.

ஓடுகின்ற கார்களை, வண்டிகளைத் தொடக்கூடாது.

சாலையில் விளக்கு எரியும் நேரம் பாத்துக் கடத்தல்.

சாலையின் குறுக்கே போகும் போது, அவசரப்படாமல், ஓடாமல், பதட்டப்படாமல், சுற்றும் முற்றும் பார்த்து நடத்தல்

அதுபோல; சைக்கிளில் செல்வோரும் எச்சரிக்கையாகப் போக வேண்டும்.

7.3.3. ஆடுகளங்களில் பாதுகாப்பு (Playgrounds)

ஆடுகளங்களில் பள்ளம் மேடு இருக்கும். பார்த்து விளையாட வேண்டும்.

கண்ணாடித் துண்டுகள், முட்கள், கற்கள், கூரிய கட்டைகள் கிடந்தால், அவற்றை எடுத்து வெளியே எறிந்துவிட வேண்டும். அவை கிடந்தால், நமக்கென்ன என்று இருக்கக்கூடாது.

பெரியவர்கள் ஆடுகின்ற விளையாட்டையெல்லாம் சிறுவர்கள் ஆடக்கூடாது. குழந்தைகளால் என்ன முடியுமோ, அந்த விளையாட்டைத் தான் ஆடவேண்டும்.

பெரியத்தனமாக விளையாட்டையெல்லாம் ஆடக்கூடாது.

மூக்குக் கண்ணாடி அணிந்திருந்தால், அதைக் கழற்றி விட்டுத் தான் ஆட வேண்டும். கண்ணாடியுடன் ஆடுவது நல்ல தல்ல.

விளையாட்டு உதவிப் பொருட்கள் பழுதாகி இருந்தால், அதை எடுத்து விளையாடக்கூடாது.

சிறந்த பாதுகாப்பு சாதனங்களை அணிந்து கொண்டு தான் ஆட வேண்டும்.

விளையாடும் நேரங்களில், மிகவும் கவனத்துடனும், பொறுப்புடனும் விளையாடவேண்டும் என்று குழந்தைகளைத் தூண்டவேண்டும்.

7.3.4 விபத்தும் முதலுதவியும் (Accidents and first Aid)

விளையாடும் பொழுதோ அல்லது வகுப்பில் இருக்கும் பொழுதோ காயம் பட்டாலும் அல்லது விபத்து நேர்ந்தாலும், உடனே அதை ஆசிரியர்களிடமோ அல்லது பெரியவர்களிடமோ சென்று சொல்லுகிற பழக்கத்தை, பண்பாட்டைக் குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்க வேண்டும்.

விபத்து நடந்து விடுகிறபொழுது, காலதாமதப்படுத்தக் கூடாது. அதற்காக, அவர்களே முதலுதவி செய்யவும் முயற்சிக்கக் கூடாது.

விபத்து நடைபெறுகிறபொழுது, கலங்கிப் போய்விடாமல், எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்

என்பதையெல்லாம், ஆசிரியர்கள் சிறுவர்களுக்கு, நன்குக் கற்பித்துவிட வேண்டும்.

7.3.5. புகையும் பகையும்

புகையிலையை உபயோகப்படுத்துவது, சிகரட் புகைப்பது எல்லாம், உடலுக்குக் கேடு தரும் என்பதை, குழந்தைகளுக்கு கட்டாயமாக சொல்லித் தர வேண்டும்.

ஒரு பிளாஸ்டிக் பாட்டிலின் ஒரு புறத்தில் ஒரு சிகரெட்டை வைத்து, மறுபுறத்தில் பஞ்சை வைத்து அடைத்துவிட்டு; சிகரெட்டைக் கொளுத்திப் புகைக்க வைத்துவிட்டால், அதிலிருந்து வரும் புகை பஞ்சில் பட, அதில் நிகோடின் என்ற கொடிய சத்து, மஞ்சள் வடிவத்தில் பதிந்திருப்பதைக் காட்டி, அந்த நிகோடின் உடலுக்கு எப்படியெல்லாம் கெடுதல் செய்கிறது என்பதைக் (பரிசோதனை மூலமாக) காட்ட வேண்டும்.

குறிப்பு: சிகரெட் புகைய வேண்டும் என்பதற்காக, ஆசிரியர்கள் சிகரெட்டை வாயில் வைத்து, புகைத்துக் காட்டக்கூடாது.

புகைத்தல் பொல்லாங்கு விளைவிக்கும் என்ற கருத்தை, அவர்கள் மனதில் ஆழமாக விதைக்க வேண்டும்.

7. 9 முதல் 10 வயது குழந்தைகளுக்கு

1. **இயற்கையான இயக்கங்கள்** (Free Movements)

நடை, ஓட்டம், தாண்டல், எறிதல் போன்ற செயல்களை அதிகம் கற்பித்து; கைகளுக்கும் கால்களுக்கும் வலிமை கூடவும், திறன்களில் நுண்மை பெருகவும் ஆசிரியர்கள் உதவ வேண்டும். பெற்றோர்களும் பெருமை தரத்தக்க அளவில் துணை புரிய வேண்டும்.

ஓட்டம் தாண்டலுக்குரிய பயிற்சி முறைகள் :

பக்கவாட்டில் ஓடிக்கொண்டே, அங்கிருக்கும் சிறு தடையைத் தாண்டித் தூரமாகக் குதித்தல், (Sideways jump)

1 முதல் 2 அடி உயரமாக ஒரு சிறு கயிற்றைப் பிடிக்கச் செய்து, அதை ஓடி வந்து தாண்டுமாறு செய்தல் (Straight jump)

ஒரு கயிற்றைப் பிடிப்பது போல, சற்று தூரம் தூரமாக இன்னும் இரண்டு கயிறுகளை அதே உயரத்திற்குப் பிடிக்கச் செய்து, நீளத் தாண்டல் போல ஓடி வந்து, தாண்டுமாறு செய்தல்.

இவ்வாறு 1 அடி அல்லது 2 அடி உயரமாகக் கயிற்றைப் பிடிக்க செய்து, நின்ற இடத்திலிருந்தே தாண்டி, முழங்கால் மடிய நின்று, பிறகு நிமிர்ந்து நிற்றல். (Standing jump)

வேகமாக ஓடி வந்து, உயரமான அந்தத் தடையை தாண்டி, அதன் பக்கத்தில் போட்டிருக்கும் வட்டத்திற்கு உள்ளேயே நிற்றல்.

நீளத் தாண்டுதல் போலவே, இரண்டு முறை தாண்டித் தாண்டிக் குதித்து நிற்றல்.

ஓரடி இடைவெளி இருப்பது போல, நான்கு வட்டங்களைப் போட்டு, அதில் ஒவ்வொன்றாகக் குதித்துக் குதித்துப் போகுமாறு செய்தல். 0 0 0 0

ஒரு காலை மடித்து ஒரு காலில் நின்று, தாவி ஒரு பொருள் மீது குதித்து, அதை ஒரு காலிலேயே செதுக்கிப் போகச் செய்து, அதன் மேலே மீண்டும் நின்று ஆடுதல் (கிராமப்புறங்களில் குழந்தைகள் ஆடும் செல் செதுக்கி ஆடுகிற ஆட்டம்.)

20 கெஜ தூரத்தில் ஒரு கோட்டைப் போட்டு, அதைப் போய் விரைவாக ஓடித் தொட்டு விட்டுத் திரும்பச் செய்கிற குறுகிய விரைவோட்டங்கள் (short runs)

ஓடுபவர் கையிலே கிரிக்கெட் மட்டை, போன்றவற்றைக் கொடுத்து, விரைவாக முடிப்பவர் 1 ஓட்டம் எடுத்தார் என்று கணக்கிடுதல் போல ஓடச் செய்யவும்.

பந்து விளையாட்டுப் பயிற்சிகள்:

இரண்டு பேர்களை ஒரு குழுவாகப் பிரித்து, ஒருவர் கையில் சிறு பந்து ஒன்றைக் கொடுத்து, மற்றவரை ஓடச் செய்து, அவரை பந்தால் அடிக்கச் செய்தல், மற்றவர் பந்து தன் மீது படாமல் தப்பி ஓடவும், பந்து வைத்திருப்பவர் குறி பார்த்து அடிக்கவும் செய்தல். ஒரு தடவை பந்தால் அடித்ததும், அடித்தவர் ஓடவும், அடிபட்டவர் அடிக்க முயலவும் என மாற்றிக் கொண்டு ஆடுதல் (Hitting partner).

ஒரு வட்டம் போட்டு, 5 அடி அல்லது 6 அடி தூரத்திற்கு அப்பால் நின்று. அந்த வட்டத்திற்குள் பந்து விழுமாறு, பந்தை எறிதல்.

கூடைப் பந்தாட்ட ஆடுகளம் இருந்தால், அந்த வளையத்திற்குள் போய் பந்து விழுமாறு எறிந்து பழகுதல் (Throwing into circle)

கரளா கட்டை, அல்லது சீசா மாதிரி இருப்பது போல கட்டைகளை அருகருகே வைக்கச் செய்து, 10 அடி தூரத்தில் இருந்து பந்தை உருட்டி, அவற்றை இடித்து விழச் செய்தல், ஒரு தடவை பந்தை உருட்டும் போது எத்தனை கட்டைகள் விழுந்தன என்று எண்ணி, 5 முறை வாய்ப்பு வழங்குதல்.

கரளா கட்டைகளை ஓரடி இடை வெளி இருப்பது போல வரிசைகளாக வைத்து, அந்த இடைவெளிக்குள் பந்தை உருட்டுதல் (கட்டைகள் விழாமல்.)

குழந்தைகளை பந்தால் குறிபார்த்து அடிக்கலாம், அல்லது உருட்டலாம். இப்படி ஒவ்வொரு திறமையிலும் வாய்ப்பு தந்து விளையாடச் செய்தல்.

குழந்தைகளை அணி அணியாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். 5 அல்லது 10 குழந்தைகள் 1 அணி, ஒரு சுவரில் 2 அல்லது 3 அடி உயரத்தில் ஒரு வட்டம் போட்டு, அதில் படுமாறு பந்தை எறிதல். 1 அணியினர் எத்தனை பேர் வட்டத்திற்குள் படுமாறு பந்தை எறிந்தனர் என்று கணக்கிட்டு, வெற்றி பெற்ற அணியை அறிவிக்க வேண்டும்.

பிரம்பு வளையம் (Hoop) ஒன்றை 5 அடி தூரத்திற்கு அப்பால் ஒருவரைப் பிடிக்கச் செய்து, குறிப்பிட்ட இடத்திலிருந்து, வளையத்திற்குள் நுழைந்து போகுமாறு பந்தை எறிதல்.

ஒரு வாளியை 3 அடி தூரத்திற்கு அப்பால் வைத்து, அதற்குள் பந்து விழுமாறு, குறிபார்த்து எறிதல்.

பந்தை உதைத்தல், பந்துடன் ஓடுதல், தலையாலிடித்தல் போன்ற பயிற்சிகள்

பந்தை நேராக உதைத்தல், வேகமாக உதைத்தல், வட்டத்தில் ஓரிடத்தில் போய் படுமாறு குறி பார்த்து உதைத்தல். இடைவெளிக்குள், எதிலும் பந்து படாதவாறு உதைத்தல்

அதுபோல, பந்தைக் காலால் உருட்டிக் கொண்டே (Dribbling) ஓடுதல். இருக்கும் தடைகளைச் சுற்றிச் சுற்றி, பந்தைக் காலால் உருட்டிக் கொண்டே ஓடுதல்.

எதிரில் ஒருவரை நிற்கச் செய்து, அவரைச் சுற்றிச் சுற்றி, பந்தை உருட்டிப் பயிற்சி செய்தல்.

டென்னிஸ் பந்தை உயரமாகப் போட்டு, தலையாலிடித்துத் தள்ளுதல். (Heading).

2. தாள லயப் பயிற்சிகள் (Rhythmics)

சேர்ந்து ஆடும் குழு நடனங்கள்

அந்தந்த மாநிலத்தின் கிராமிய நடனங்கள்

கொடிப் பயிற்சிகள் (Flag drills)

சிறு கம்புப் பயிற்சிகள் (Wand drills)

டம்பெல்ஸ் பயிற்சிகள் (Dum bells)

பிற்பகுதியில் தனித் தனியாகத் தரப்பட்டிருக்கின்றன. வேண்டும் பயிற்சிகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

3. முன்னோடி விளையாட்டுக்கள் (Lead up games)

முதன்மையான விளையாட்டுக்களில், முக்கிய திறன் நுணுக்கங்கள் என்று பல பிரிவுகள் இருக்கின்றன. அந்தத் திறன்களை நன்றாகக் கற்றுக் கொள்ளவும், அவற்றில் தேர்ச்சி பெறவும், நன்கு விளையாடவும், முன்னோடி விளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன.

இந்த வயதுக் குழந்தைகளுக்கு, இங்கே மூன்று விளையாட்டுக்களைக் கற்றுத் தருகிறோம்.

1. கோகோ 2. கால்பந்தாட்டம், 3. கிரிக்கெட்

அவற்றைக் கற்றுத் தரும் ஓரிரண்டு முன்னோடி விளையாட்டுக்களைப் பார்ப்போம்.

3.1 கோ கோ ஆட்டம்

கோ கோ ஆட்டத்தில் முக்கியத்திறன்கள் விரட்டுதல், கோ கொடுத்தல்: தப்பி ஓடுதல்; ஏமாற்றி சமாளித்து ஓடுதல் முதலியன.

அதற்கான முன்னோடி ஆட்டம்

வட்டக் கோ கோ (circle kho kho)

வந்திருக்கும் குழந்தைகளை இரண்டு குழுவாக முதலில் பிரித்து நிறுத்த வேண்டும்.

15 கெஜம் விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் 25 கெஜம் விட்ட முள்ள இன்னொரு வட்டம். உள்ளே ஒரு வட்டம். அதைச் சுற்றி பெரிய வட்டம். இப்படி ஒன்றைச் சுற்றி ஒன்றாகப் போட்டிருக்கவேண்டும்.

ஒரு குழுவினர் விரட்டித் தொடுபவராக (Chasers) மாறி, 15 கெஜ விட்ட வட்டத்தின் உட்புறத்தில், வட்டத்தை சுற்றி, கோ கோ பாணியில் உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும். அதாவது ஒருவர் உட்புறமாக, மற்றொருவர் வெளிப்புறமாகப் பார்த்திருப்பது போல அமரவும். அமருகின்ற இடம் குறைந்தது 5 முதல் 6 அடி இடைவெளி தூரம் இருக்க வேண்டும்.

தொடப்படாமல் ஓட இருக்கின்ற குழு (Runners) 25 கெஜ விட்டமுள்ள வட்டத்திற்குள்ளாக, எங்கு வேண்டுமானாலும் நின்று கொண்டிருக்கலாம்.

சைகை கிடைத்தவுடன், விரட்டும் குழுவில் உள்ள ஒருவர், அந்த சிறு வட்டத்தை ஒரு சுற்று சுற்றி (Round) வந்து, வட்டத்தின் உட்புறமாகப் பார்த்திருக்கும் ஒருவருக்கு 'கோ' கொடுக்க வேண்டும்.

கோ பெற்ற புதிய விரட்டுபவர், சிறிய வட்டத்திற்குள்ளே நின்று கொண்டிருப்பவர்களை மட்டுமே தொட முயல வேண்டும்.

வெளி வட்டத்திற்குள், ஓடுபவர்கள் நின்று கொண்டிருந்தால், வெளிப்புறமாக வந்து அவர்களைத் தொடக்கூடாது. ஆகவே வட்டத்தின் வெளிப்புறமாகப் பார்த்து அமர்ந்திருப்பவருக்கு அவர் கோ கொடுத்து விட்டு, அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

அப்படி கோ பெற்ற விரட்டுபவர், உள் வட்டத்திற்கு வெளியே நின்று கொண்டிருக்கும், ஆட்டக்காரர்களை மட்டுமே தொட வேண்டும்.

விரட்டுபவர்கள், எதிர்க் குழுவினர் அனைவரையும் எத்தனை நிமிடத்திற்குள் தொட்டார்கள் என்று கணக்கிட்டுக் கொண்டு, மற்றக்குழு எத்தனை நிமிடங்களில் தொட்டது என்று சரிபார்த்து, குறைந்த நேரத்தில் தொட்டு வெளியேற்றிய குழுவையே, வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்க வேண்டும்.

2. கோட்டில் குறுக்கு நெடுக்காக ஓடுதல்

(Line kho kho)

விளையாட வந்திருப்பவர்களை, இரண்டு குழுவாக, முதலில் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

10 அடி இடைவெளி இருப்பது போலவும் இணையாக இருப்பது போலவும், இரண்டு நீண்ட கோடுகளைப் போடவும்.

ஒவ்வொரு கோட்டின் மீதும், ஒவ்வொரு குழுவும் தன் ஆட்டக் காரர்களை, 6 அடி இடை வெளி விட்டு ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் உட்பக்கம் வெளிப்பக்கம் பார்த்திருக்குமாறு, உட்காரச் செய்ய வேண்டும்.

சைகை கொடுத்தவுடன், ஒரு முனையில் உட்கார்ந்திருக்கும் ஒவ்வொரு குழு ஆட்டக்காரரும், ஓடத் தொடங்கி, தன் குழு ஆட்டக்காரர்களின் முதுகுப்புறமாக ஓடிக் கடந்து கடந்து ஓடி, எல்லோரையும் கடந்த பிறகு, திரும்பவும் அதே போல் சுற்றி வந்து, தனக்கு அடுத்து உட்கார்ந்திருக்கும் ஆட்டக்காரரைத் தொட்டு, கோ கொடுத்து விட்டு அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு ஓட்டம் தொடரும்.

முதலில் ஓடி முடிக்கின்ற குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

3.2. கால் பந்தாட்டம்

கால் பந்தாட்டத்தில், பந்தை உதைத்தல்; பந்தைத் தடுத்து தங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருதல்; பந்தை

காலால் உருட்டல்; தலையாலிடித்தல், இலக்கைக் காத்தல் போன்ற திறன்கள் உண்டு.

அவற்றை வளர்த்து விடுகின்ற இரண்டு முன்னோடி ஆட்டங்களைப் பார்ப்போம்.

வட்ட இலக்குக் கட்டைகளை வீழ்த்தல் (Pin Foot ball)

கால் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் நீளம் 100 அடி, அகலம் 50 அடி. ஒவ்வொரு அகலப் பக்கத்திலும் 5 அடி விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம். அந்த வட்டத்திற்குள்ளே 2 கரளா கட்டைகளை (Clubs) நிறுத்த வேண்டும்.

ஒரு குழுவிற்கு 20 ஆட்டக்காரர்களாக, இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து விட வேண்டும்.

ஒரு பருவத்திற்கு 10 நிமிடமாக, 2 பருவங்கள்(Half) ஆடச் செய்ய வேண்டும்.

பந்தைக் காலால் தான் உதைக்க வேண்டும். கையால் தொடக்கூடாது.

இரண்டு குழுவினரும், தங்கள் எதிர்க்குழுவினர் காத்து விளையாடுகின்ற வட்டத்தில் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருக்கும் கரளா கட்டைகளை, பந்தை உதைத்து, அதன் மூலம் வீழ்த்த வேண்டும்.

தடுப்பவர்களாக இருந்தாலும், தாக்கி ஆடுபவர்களாக இருந்தாலும், யாரும் அந்த வடடத்திற்குள்ளே போகக் கூடாது. வட்டத்திற்கு வெளியேயிருந்து தான் பந்தை உதைத்து, கட்டைகளை வீழ்த்த வேண்டும்.

ஒரு முறை எதிரி கரளா கட்டைகளை வீழ்த்துகிற குழு, 1 வெற்றி எண்ணைப் பெறுகிறது.

5 நிமிட இடைவெளி விட்டு, 20 நிமிடங்கள் ஆடிய பிறகு, எந்தக் குழு அதிக வெற்றி எண்களைப் பெற்றிருக்கிறதோ, அந்தக் குழுவே வெற்றி பெற்ற தாகும்.

2. வட்டக் கால் பந்தாட்டம் (Circle Foot Ball)

இரண்டு குழுவாக விளையாட வந்தவர்களைப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

20 அடி விட்டமுள்ள ஒரு வட்டமும், அதைச் சுற்றி 25 அடி விட்டமுள்ள ஒரு வட்டமும் போட்டிருக்க வேண்டும். அதன் நடுவில் ஒரு மையக் கோட்டை இழுத்து, இரண்டு பகுதிகளாக ஆடுகளத்தைப் பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இப்பொழுது ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் உள் வட்டம், வெளி வட்டம் என்ற இரண்டு அரை வட்டங்கள், ஆடும் இடமாக அமைந்திருக்கின்றன.

ஒரு குழுவில் உள்ளவர்கள், தங்களிடம் இருக்கிற பந்தை எதிர்க்குழு விளையாடுகிற வெளி வட்டம் நோக்கி உதைக்க வேண்டும்.

அந்தப் பந்து தங்கள் வெளி வட்டத்திற்குப்போகாத வண்ணம், மறு குழுவினர் தடுத்து நிறுத்த வேண்டும்.

அப்படி தடுத்திட முயன்றும் முடியாமல், வெளி வட்டத்திற்குப் பந்து போகுமாறு விட்டு விட்டால், உதைத்தக் குழுவிற்கு, 1 வெற்றி எண் கிடைக்கும்.

பிறகு, அடுத்த குழு, தங்களுக்கு உதைக்கும் வாய்ப்பைப் பெற்று உதைத்தாட, ஆட்டம் தொடரும்.

மொத்த நேரமும் (20 நிமிடம்) விளையாடிய பிறகு, எந்தக் குழு அதிக வெற்றி எண்களை எடுத்திருக்கிறதோ, அந்தக் குழுவே வென்றதாகும்

குறிப்பு : வெளி வட்டத்திற்குப் பந்தை விடாமல் தடுக்க முயல்கிற குழுவினர், கால்களால் பந்தைத் தடுத்து நிறுத்தலாம்.

கைகளால் பந்தைப் பிடித்துக் கொள்ளலாம். தலையால் இடித்தும், பந்தைத் தள்ளிவிடலாம். தலைக்கு மேலாகப் போகிற பந்து, அல்லது எட்டாமல் வெளியே போகிற பந்து 'அவுட்' என்று அறிவிக்கப்பட்டு, மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடருகிற வாய்ப்பை மறு குழு பெற்றுக்கொள்ளும்.

3.3. கிரிக்கெட் ஆட்டம்

1. டென்னிஸ் பந்து கிரிக்கெட் ஆட்டம்

கிரிக்கெட் பந்திற்குப் பதிலாக, டென்னிஸ் ஆட்டத்தில் ஆடப்படுகிற பந்தைப் பயன்படுத்தி, இந்த ஆட்டத்தை ஆட வேண்டும்.

குழுவிற்கு 11 பேர், ஒரு குழு பந்தெறியும் ஓவர்கள் 20. ஒரு ஓவருக்கு 6 எறிகள். (over)

கிரிக்கெட் ஆட்டம் போலவே, குழந்தைகளை ஆடச் செய்ய வேண்டும்.

2. வளையப் பந்தாட்டம் (Tenikoit)

வளையத்தைப் பிடிப்பதும் எறிவதும் ஆகிய இரண்டு முக்கியத் திறன்களையும், நன்குக் கற்றுக் கொள்ள, பயிற்றுவிக்கப் பல முறைகளை ஆசிரியர் கையாளலாம்.

உங்கள் கற்பனைக்கேற்ப அமைத்துக்கொண்டு, ஆடச் செய்யலாம்.

4. சிறுபரப்பு விளையாட்டுக்கள் (Small Area Games)

4.1. தொட்டால் தொடரும் (Free and Caught)

விளையாடஇருப்பவர்களில் இருவரை, விரட்டுபவர்களாகத் (it) தேர்ந்தெடுக்க, மற்ற ஆட்டக்காரர்கள், மைதானம் முழுவதும், பரந்து நிற்க வேண்டும்

சைகை கிடைத்தவுடன், இரண்டு விரட்டுபவர்களும், ஓடிப் போய் மற்றவர்களைத் தொட வேண்டும். தொடப்பட்டவர் உடனே கீழே தரையில் உட்கார்ந்து விட வேண்டும்

ஒருவர் அவருக்குக் காவலாக நிற்க, மற்றவர்களை அடுத்த விரட்டுபவர், விரட்டித் தொட ஓட வேண்டும். அப்பொழுது தப்பி ஓடுபவர்களில் ஒருவர் ஓடி வந்து, உட்காாந்திருப்பவரைத் தொட்டு விட்டால், உட்காாந்திருந்தவர், ஆட்டத்தில் கலந்து கொள்ளும் தகுதியைப் பெறுகிறார்.

மூன்று பேர்கள் (உட்கார்ந்து விடும் நிலை) தொடப்பட்டவுடன், அவர்கள் இருவரின், தொடும் ஆட்டம் முடிவு பெறுகிறது.

குறிப்பு : விரட்டித் தொட்டு ஒருவரை உட்கார வைப்பது பெரிய காரியமல்ல. அவர் மற்றவர்களால் தொடப்பட்டு, உயிர் பெறும் சூழ்நிலையை அளிக்காமல், விரட்டுபவர் (it) கண் காணித்துக் கொண்டு ஆடுவதும், தொட ஓடுவதும் தான் ஆட்டத்தின் முக்கியமான குறிக்கோளாகும்.

4.2. மலையிலே நெருப்பு! ஓடு ஓடு

(Fire on the Mountain)

விளையாட வந்திருப்பவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஒன்று குறைவாக, மைதானத்தில் சிறு சிறு வட்டம் போட்டிருக்க வேண்டும். அதாவது 50 பேர்கள் இருந்தால் 49 வட்டங்கள் போட்டிருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் ஒருவர் நின்று கொண்டிருக்க, வட்டம் இல்லாத ஒருவர், 10அடி தூரத்திற்கு அப்பால் நின்று கொண்டிருக்க, ஆட்டம் ஆரம்பிக்கும்.

சைகை கிடைத்தவுடன், வட்டம் இல்லாதவர், மலையிலே நெருப்பு ஓடு ஓடு என்று கத்திக் கொண்டே இருப்பார். எல்லோரும் அவர் இருக்கும் இடத்தை நோக்கி ஓடி வர வேண்டும். தன்னிடம் எல்லோரும் வந்தவுடன், தொடர்ந்து மற்றவர்களுடன், ஓட, கத்தியவரும் கூட ஓடி வருவார்.

குறிப்பிட்ட ஒரு இடம் வந்தவுடன், கத்திக் கொண்டே இருந்தவர், நெருப்பு அணைந்து விட்டது என்று மீண்டும் குரல் கொடுக்க வேண்டும்.

இப்படிக் கத்தியவுடனேயே, பயந்து ஓடி வந்த எல்லோரும் மீண்டும் தாங்கள் நின்று கொண்டிருந்த வட்டம் நோக்கி ஓடி, ஏதாவது ஒரு வட்டத்திற்குள் போய் நிற்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

வட்டம் இல்லாதவரும் அவர்களுடன் சேர்ந்து கொண்டு ஓடி, ஏதாவது ஒரு வட்டத்திற்குள் நிற்க முயற்சிக்க வேண்டும். கடைசியில், வட்டம் கிடைக்காத ஒருவர், இது போல் மலையிலே நெருப்பு ஓடு ஓடு என்று கத்த, ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும்.

4.3. என்னுடன் வா (Come with me)

மலையிலே நெருப்பு ஆட்டம் போல் தான், ஏறத்தாழ, இதுவும் அமைந்திருக்கிறது.

இருக்கிறவர்களில் எண்ணிக்கையில் ஒன்று குறைவாக இருப்பது போல சிறு சிறு வட்டம் போட்டு, ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் ஒவ்வொருவரையும் நிற்கச் செய்துவிட வேண்டும்.

வட்டம் இல்லாத ஒருவர், அங்கே போய் அருகில் நிற்க, ஆட்டம் தொடங்கும்.

வட்டம் கிடைக்காதவர், ஒவ்வொரு வட்டத்திற்கும் சென்று, 7 அல்லது 8 பேரைத் தொட்டபடி, என்னுடன் வா என்று சொல்லிக் கொண்டே போக வேண்டும். தொடப்பட்ட அவர்களும், அவர் பின்னாலேயே போய்க் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் சென்றவுடன், வீட்டிற்குப் போகலாம் என்று அழைத்து வந்தவர் சத்தம் போட, கூட

வந்தவர் எல்லோரும் தாங்கள் முன்பு நின்று கொண்டிருந்த வட்டத்தை நோக்கி, ஓடி இடம் பிடிக்க முயற்சிப்பார்கள்.

என்னுடன் வா என்று அழைத்துக் கொண்டு வந்தவரும், அவர்களுடன். ஓடி, ஒரு வட்டத்திற்குள் நின்று கொள்ள, முயற்சிப்பார்.

இந்த இடம் பிடிக்கும் போட்டியில், வட்டம் கிடைக்காதவர், முன்னர் கூறி அழைத்தது போல, என்னுடன் வா என்று, அழைக்க, மீண்டும் ஆட்டம் தொடரும்.

4.4. பிடித்தால் அடிக்கலாம் (Pagalwala)

இந்த ஆட்டத்தில் விளையாட வந்திருக்கும் எல்லா ஆட்டக்காரர்களுமே கலந்து கொள்ளலாம்.

டென்னிஸ் பந்து ஒன்று ஆட்டத்திற்கு வேண்டும். அதை உயரத்தில் எறிந்து ஆசிரியர் ஆட்டத்தை ஆரம்பித்து வைக்கிறார்.

குழந்தைகள் எல்லோருமே அந்தப் பந்தைப் பிடிக்க முயல வேண்டும்.

பந்தைப் பிடித்து விடுகிற ஒருவர், பந்தைப் பிடித்ததும், அந்தப் பந்தால் மற்றவர்களை அடிக்க முயல்வார்.

பந்தை ஒருவர் பிடித்தவுடன், மற்றவர்கள் எல்லோரும், தப்பித்துக்கொள்ள, தூரமாக ஓடிவிட முயல வேண்டும்.

இவ்வாறு பந்தை எடுத்து, அடித்தாடும் ஆட்டம் சிறிது நேரம் தொடரும். பிறகு மீண்டும் முன் போல் ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.

4.5 ஆனையும் ஆமையும் (Crows and Cranes)

(காக்கையும் கொக்கும் என்று கூறினால், ஆட்டம் சரிவர வராது என்பதால், ஆனையும் ஆமையும் என்று இதற்குப் பெயர் தந்திருக்கிறேன்.)

வந்திருக்கும் குழந்தைகளை சம எண்ணிக்கையுள்ள, இரண்டு குழுவாகப் பிரித்து நிற்க வேண்டும்.

6 அடி இடைவெளி தூரம் இருப்பது போல இரண்டு இணையான (Parallel) கோடுகளைப் போட்டு, இரண்டு குழுவினரையும் ஒருவரை ஒருவர் பார்ப்பது போல,கோட்டின் மீது நிற்க வைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் பின்னால் 40 அடி தூரத்தில், ஒரு கோடு போட்டு, அதனை இறுதி எல்லை என்று குறித்திருக்க வேண்டும்.

ஒரு குழுவிற்கு ஆனை என்றும், இன்னொரு குழுவிற்கு ஆமை என்றும் ஆசிரியர் பெயர் கொடுத்திருக்க, அவர்கள் ஆடுவதற்குத் தயாராக நிற்க வேண்டும்.

ஆசிரியர் யார் பெயரைக் கூறுகிறாரோ; அந்தக் குழு தங்கள் இறுதி எல்லையை நோக்கி ஓட, மற்ற குழு அவர்களை விரட்டித் தொட முயற்சித்து, எல்லைக்

கோட்டை அடைவதற்கு முன் எத்தனை போர்களைத் தொட்டு அவுட்டாக்குகிறார்கள் என்பது தான் விளையாட்டு.

ஆக, இந்தப் பெயரைச் சொல்வதற்கு முன், ஆசிரியர் மிக சத்தமாக, ராகம் போடுவது போல ஆ என்று தொடங்கி, மீண்டும் 'ஆ' என்று கூவி, னை என்றோ, மை என்றோ கூறலாம்.

னை என்று கூறிவிட்டால், ஆனைக்குழுவினர், தமக்குப் பின்புறம் உள்ள 40 அடிக் கோட்டை நோக்கி ஓட வேண்டும்.

ஆமைக் குழுவினர், ஓடுபவர்களை ஓடிப்போய் தொடரவேண்டும். தொடப்பட்டவர்கள் எல்லோரும், ஆமைக் குழுவில் போய் சேர்ந்து கொள்ள, ஆட்டம் தொடரும்.

இதுபோல 5 முறை ஓடச் செய்யலாம். 5 ஓட்டங்களுக்குப் பிறகு, அதிகமான ஆட்டக்காரர்களைச் சேர்த்துக் கொண்டிருக்கும் குழுவே வெற்றி பெற்றது என்று அறிவிக்கப்படும்.

4.6 சங்கிலித் தொடர் ஆட்டம் (Chain Tag)

விரட்டித் தொடுபவரை முதலில் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். விளையாட்டுக் காரர்கள் எல்லோரும் மைதானம் முழுவதும் பரவி நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

சைகைக்குப் பிறகு, விரட்டித் தொடுபவர், ஓடி விரட்டி ஒருவரைத்தொட, தொடப்பட்டவர் தொட்டவருடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

இருவரும் கையைக் கோர்த்துக் கொண்டு, மற்றவர்களை விரட்டித் தொட, அவர்களால் தொடப்பட்டவர், தொட்டவர்களுடன் வந்து சேர, இப்படியாக, சங்கிலித்தொடர்போல விரட்டுபவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து கொண்டு, விரட்டித் தொடவேண்டும்.

தொடப்பட்டவர்கள் எல்லோரும் சங்கிலியாக சேர்ந்து கொள்ள, கடைசி ஆளைத் தொடும் வரை, ஆட்டம் தொடரும்.

இருவரும் கையைக் கோர்த்துக் கொண்டு, மற்றவர்களை விரட்டித் தொட, அவர்களால் தொடப்பட்டவர், தொட்டவர்களுடன் வந்து சேர, இப்படியாக, சங்கிலித் தொடர்போல விரட்டுபவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து கொண்டு, விரட்டித் தொடவேண்டும்.

தொடப்பட்டவர்கள் எல்லோரும் சங்கிலியாக சேர்ந்து கொள்ள, கடைசி ஆளைத் தொடும் வரை, ஆட்டம் தொடரும்.

குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள்ளே தான் மற்றவர்கள் ஓட வேண்டும். தப்பி ஓடுபவர்கள் எல்லைக்கு வெளியே போனாலும், அல்லது தொடப்பட்டாலும், விரட்டுபவருடன் சங்கிலித் தொடர் ஆகிவிட வேண்டும்.

4.7 தோழரைத் தேர்ந்தெடு (Find a Partner)

ஒற்றைப்படையில் எண்ணிக்கை இருப்பது போல, மொத்த ஆட்டக்காரர்களை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். (உ-ம்) 19, 27, 35 என்பது போல ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும், மைதானம் முழுவதுமாக, பரந்து நிற்பது போல, நிற்கச் செய்து விட வேண்டும்.

விசில் ஒலி மூலம் சைகை கொடுத்தவுடன், பரந்து நின்று கொண்டிருந்தவர்கள் எல்லோரும், பரபரப்புடன் ஓடி, தனக்குத் தோழர் (Partner) ஒருவரைத் தேடிப்பிடித்து, முதுகு முதுகு ஒட்டியவாறு நின்று கொள்ள வேண்டும்.

தோழர் யாரும் கிடைக்காமல் நிற்கிற ஒருவர் இருப்பாரே! அவர் மீது தவறு! என்று குறிப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்படி 3 முறை தோழர் கிடைக்காமல் தவறிப் போகிறவருக்கு, ஏதாவது ஒரு தண்டனை கொடுக்க, ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும்.

தண்டனை என்பது நகைச்சுவை அளிப்பது போல, தமாஷாக இருக்க வேண்டும்.

4.8. வணக்கம் வணக்கம் (Good Morning)

ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரையும் கை கோர்த்துக்கொண்டு, ஒரு பெரிய வட்டம் போட்டு நிற்கச்

செய்ய வேண்டும். அவர்களில் ஒருவரை, விரட்டித் தொடுபவராக (it) இருக்கச் செய்ய வேண்டும்.

விரட்டித் தொடுபவர், வட்டத்திற்கு வெளிப்புறமாக வந்து நின்றவுடன், விசில் ஒலி மூலம் சைகை கிடைக்க, அவர் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடி வர வேண்டும்.

அப்படி ஓடிக்கொண்டிருக்கும் போதே, வட்டத்தில் நிற்கும் ஒருவரின், முதுகைத் தொட்டுவிட்டு ஓட வேண்டும்.

தொடப்பட்டவர், தொட்டவர் ஓடும் திசைக்கு எதிர்த்திசைப்புறமாக வேகமாக ஓடிவர, தொட்டவரும் தான் ஓடிய திசைப்புறமாக ஓடிவர, இரண்டு பேரும் ஓரிடத்தில் சந்திப்பார்கள்.

சந்தித்தவுடன், இருவரும் கைகளைக் குலுக்கிக்கொண்டு, வணக்கம், வணக்கம் என்று இரண்டு முறை கைகுலுக்கிய பிறகு, காலியாக இருக்கும் அந்த இடம் நோக்கி, வேகமாக ஓட வேண்டும்.

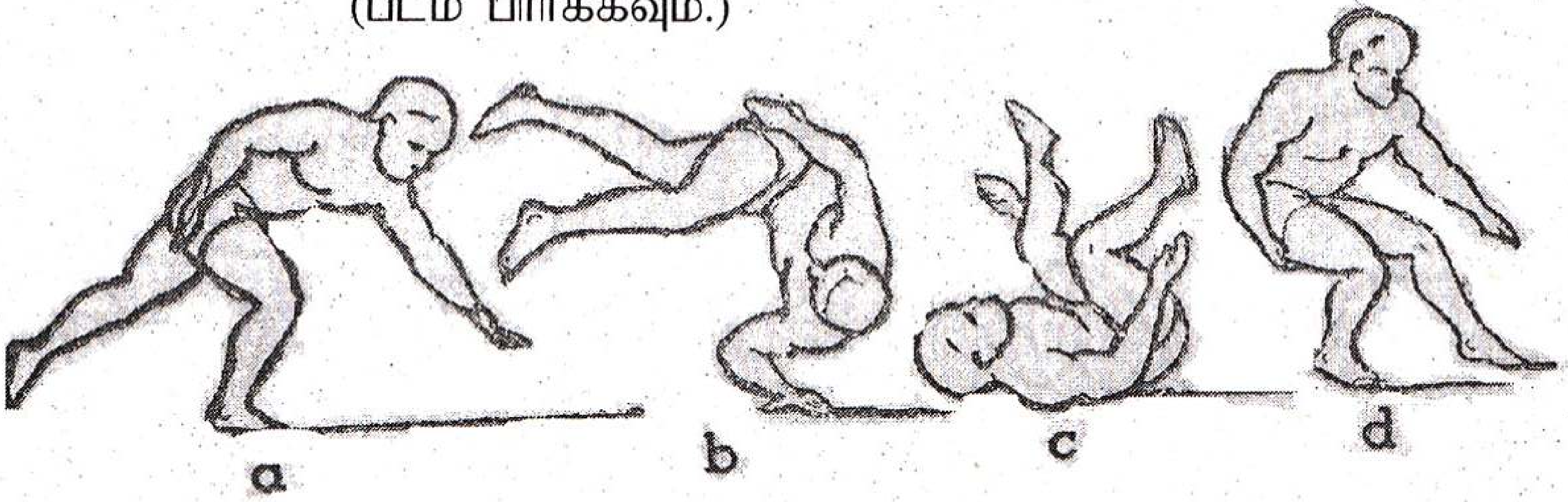
யார் முதலில் அந்த இடைவெளி இடத்தில் போய் நிற்கிறாரோ, அவர் வட்டத்தில் நிற்கும் ஒருவராக, இடம் கிடைக்காதவர் ஏமாளியாகிப் போகிறார்.

அவர் ஓடித் தொடுபவராக மாற, ஆட்டம் தொடரும்.

5. சீருடல் பயிற்சிகள் (Gymnastics)

5.1. தோள்களில் உருளல் (Shoulder Roll)

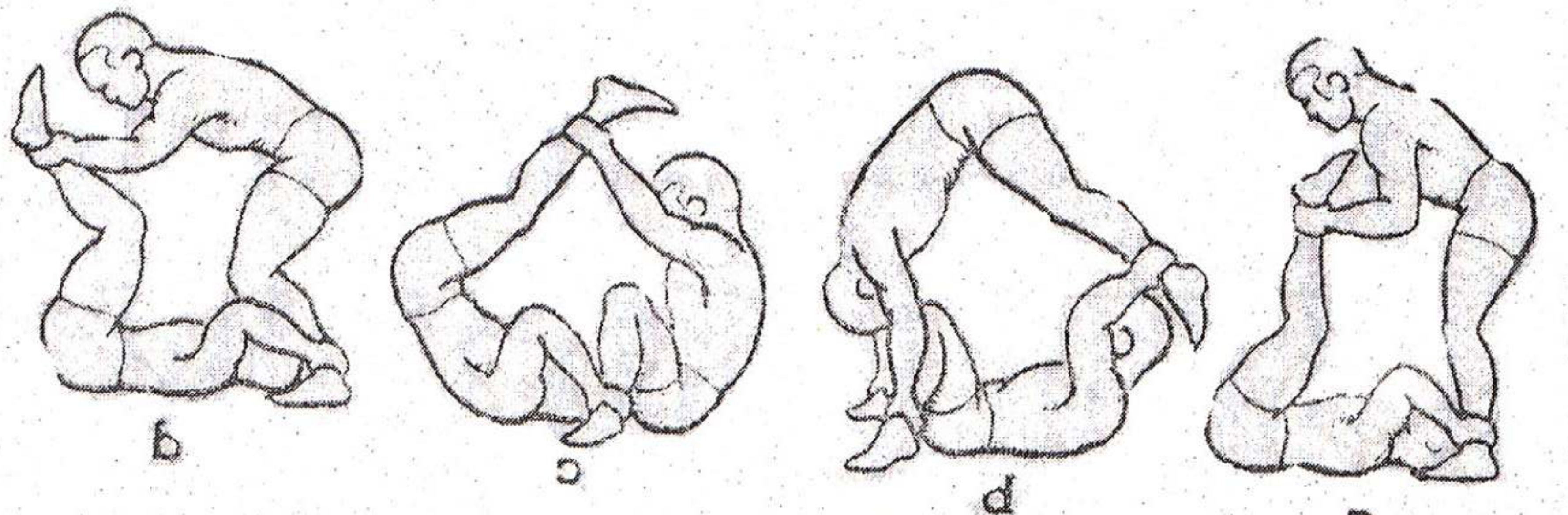
(படம் பார்க்கவும்.)



a. தோள்களில் உருளுவதற்கு முன்னதாக ஆயத்தமாக நிற்றல்.
b. தலையை சாய்த்து, தோள்களை பக்கவாட்டில் திருப்புகிறபொழுதே தோள்பக்கமாக உருண்டு, முழங்கையைத் திருப்புதல்.
c. தோள்பட்டையில் படுவது போல குட்டிக் கரணம் அடித்து, உருளல். தரையில் உருளும்போது முதுகுப் பட்டையையும், இடுப்புப் பின்பகுதி தசைகளையும் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
d. உருண்ட பிறகு எழுந்து நிற்றல்.

5.2 இரட்டையர் உருளல் (Double Roll)

படம் பார்க்கவும்



a. இருவரில் ஒருவர் படுத்து கால்களை உயர்த்தியருப்பதையும் ஒருவர் நின்று அவர் கால்களைப் பிடித்திருப்பதையும் பார்க்கவும்.

b. நின்று கொண்டிருப்பவர், அப்படியே முன்பக்கமாக துள்ளி விழுதல்.

c. தரையை முன்புறமாக வைத்து, மேலாக எழுந்து கால்களைத் தரையில் ஊன்றுதல் உருளும் முறையை சற்று விளக்கமாகக் காண்போம்

தரையில் படுத்திருப்பவர் செய்ய வேண்டியது

a. கீழே தரையில் படுத்து, உயரமாகக் கால்களை உயர்த்தி, நின்று கொண்டிருப்பவரின் கால்களைப் பற்றிப் பிடித்திருக்கவும்.

b. நின்று கொண்டிருப்பவர் தரையை விட்டுக் கால்களை உயர்த்துவது போல, ஒரு துள்ளு துள்ளி (Spring Action) உயர்த்தி விடுதல்.

c. மேலே வந்தவரின் தலையானது, தன் கால்களில் இருப்பது போல வைத்துக்கொள்ளுதல்.

நின்று கொண்டிருப்பவர் செய்ய வேண்டியது

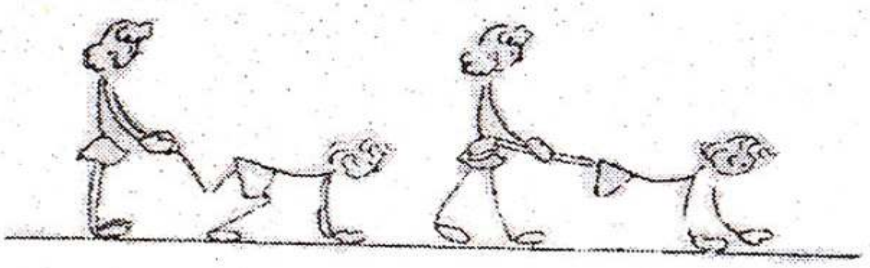
a. படுத்திருப்பவரின் தலை இருபுறமும் தன் கால்களை ஊன்றி, உயர்த்தியுள்ள கால்களைப் பிடித்திருத்தல்.

b. படுத்திருப்பவரின் கால்களை விரித்து, அதில் தலை வைத்து கீழாகக் கவிழ்ந்து விடுதல்.

c. கால்களுக்கு இடையே தலை இருக்குமாறும், பின்புறத்தசைகள் பக்கமாக இருப்பது போலவும் வைத்துக்கொண்டு, முன்னோக்கி எழும்புதல்.

5.3. ஒற்றைச் சக்கரவண்டி (Wheel Barrow)

இருவர் இந்த சாகசச் செயலில் பங்குபெற வேண்டும். கனம் அதிகம் இல்லாமல் (lighter) இலேசாக இருக்கும் ஒருவர், முதலில் நான்கு கால் பாய்ச்சலில் நிற்பது போல, முழங்கால்களிலும் இரண்டு கைகளையும் ஊன்றி உட்கார வேண்டும்.



இன்னொருவர், அவரது இரண்டு கால்களையும் தூக்கிப் பிடித்துக்கொள்ள, கீழே இருப்பவர், இப்போது இரண்டு கைகளையும் ஊன்றியபடி நிற்க வேண்டும்.

உடனே, முதுகுப்பகுதியை நேராக வைத்துக் கொண்டு, கைகளால் முன்னோக்கி நடந்து செல்ல வேண்டும்.

கால்களைப் பிடித்திருப்பவர், நீட்டமாகக் கால்களைப் பிடித்துக்கொண்டு, முன்புறமாக நடத்திப் போகவும்.

குறிப்பு : ஒற்றைச் சக்கர வண்டிக்குக் கைப்பிடி இருக்கும். அதைப் பிடித்துத் தள்ளிக் கொண்டு போவது போல, இந்த சாகசச் செயலைச் செய்திட வேண்டும்.

6. தனிப்போர் விளையாட்டுக்கள் (Simple Combatives)

6.1. கைப்பிடி யுத்தம் (Hand wrestle)

இரண்டு போராளிகளை முதலில் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டு பேரும் அருகருகே வந்து நின்று, வலது காலை முன்புறமாக வைத்துக் கொண்டு, வலது கையினால் ஒருவர் கையை ஒருவர் நன்றாகப் பற்றிக்கொண்டு நிற்க வேண்டும்.

(படத்தில் உள்ளது போலவும் செய்யலாம்.)

இடதுகையை முதுகுப் புறத்தில் இருவரும் வைத்துக கொள்ள வேண்டும்.

சண்டை போடுங்கள் என்று சொன்னவுடன், ஒருவரை ஒருவர் வலது கையைப் பற்றிய படியே இழுத்து, தள்ளி, திருப்பி, சுழற்றி அடுத்தவரை சமநிலை இழக்கச் செய்துவிட வேண்டும். அல்லது அவர் தரையில் ஊன்றி யிருக்கும் ஏதாவது ஒரு காலை இடம் பெயரச் செய்துவிட வேண்டும்.

இந்தச் சண்டையில், வலது கையை மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும். இடது கையை பயன் படுத்தவே கூடாது.

கால்கள் சமநிலை இல்லாமல் கீழே விழுந்தாலோ, அல்லது கால்களை நகர்த்தி விட்டாலோ, அப்படிச் செய்தவர் தோற்றவராகிறார்.

வலது கைப்பிடியில் வழுக்கல் நேர்ந்தால், மீண்டும் கையைப் பற்றி சண்டையைத் தொடரவேண்டும்.

6.2. பெஞ்சின் மேல் சண்டை

(Push off the Bench)

இரண்டு எதிராளிகளும், ஒரு பெஞ்சின் மேல் ஏறி நின்று கொள்ள வேண்டும். ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தபடி

நின்று கொண்டு, 2 அடி நீளமுள்ள சிறிய கைத்தடி ஒன்றையும், இருவரும் உறுதியாகப் பற்றியபடி நிற்க சண்டை தொடரும்.

சைகை கொடுத்த பிறகு, இருவரும் கையில் பிடித்துள்ள கைத்தடியைப் பற்றியபடி, எதிராளியை முன்புறமாக இழுக்கலாம். பின்புறமாகத் தள்ளலாம். எதிராளியை சுழற்றி, குழப்பி, அவரை பெஞ்சிலிருந்து கீழே தள்ளி விட வேண்டும்.

பெஞ்சின் மேல் நின்று சண்டை போட முடியாமல், கீழே தள்ளப்படுகிறவர், சண்டையில் தோற்றவராகிறார்.

6.3. முக்காலியின் மேல் சண்டை (Push off the Stool)

இரண்டு எதிராளிகள் ஆளுக்கு ஒரு முக்காலியின் மேல் நின்று கொள்ள வேண்டும். இரண்டு முக்காலிகளுக்கும் இடையில், குறைந்தது 2 அல்லது 3 அடி தூரம் இருப்பது போல் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஒரு நீண்ட தடியை ஆளுக்கு ஒரு முனையில் பிடித்துக் கொண்டிருக்க, சண்டை ஆரம்பமாகிறது.

சண்டையிடுங்கள் என்று சைகை கொடுத்தவுடன், முனை ஒன்றைப் பிடித்துக்கொண்டிருக்கிற எதிராளி இருவரும், தடியை முன்னுக்குத் தள்ள, பின்னுக்கு இழுக்க, தடியை சுற்ற, சுழற்ற - இப்படி ஏதாவது ஒன்றைச் செய்து,

அவரை முக்காலியிலிருந்து தரைக்குப் போகுமாறு தள்ளிவிட வேண்டும்.

6.4. முட்டியைத் தட்டு (Knee Slap)

போட்டியிடும் எதிராளி இருவரும், ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தபடி நிற்கவும்.

தொடங்குங்கள் என்று சைகை கிடைத்தவுடன், எதிராளியின் முட்டியை (முழங்காலை) தன் வலது கையால் தட்ட வேண்டும். இது தான் ஆட்டத்தின் நோக்கம்.

தான் அடுத்தவர் முட்டியைத் தட்ட வேண்டும். ஆனால் தன் முட்டியை அடுத்தவர் தொட்டு விடக்கூடாது. இப்படி தன்னைக் காத்துக்கொண்டு, அடுத்தவர் முட்டியை முதலில் தட்டி விடுகிறவர், வெற்றி பெற்றவராகிறார்.

இதற்காக இருவரும் சுற்றிச் சுற்றி வரலாம். ஆனால், உடலைக் கட்டிப் பிடித்துக் கொள்ளக் கூடாது. எதிரியை ஏமாற்ற எப்படி வேண்டுமானாலும் தந்திரங்கள் பலவற்றை மேற் கொள்ளலாம்.

6.5. பாதங்களில் நின்று சண்டை (Stepping on Toes)

போரிடும் இரண்டு பேரும், தங்கள் முன் பாதங்களில் நிற்க வேண்டும். வலது கையை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, இருவரும் வலது கையைப் பற்றிய படி இருக்கையில், சண்டை ஆரம்பமாகிறது.

சைகை கிடைத்ததும், வலது கைப் பிடியை இறுக்கி, எதிராளியைத் தள்ளி, முன் பாதத்தினால் நிற்பதை, தடுமாறி காலை ஊன்றச் செய்து விட வேண்டும். இது தான் ஆட்டத்தின் நோக்கம்.

பாதங்களினால் நிற்க முடியாமல், தடுமாறி காலை தரையில் ஊன்றி விடுபவர் தோற்றவராகிறார். (6.1. படம் பார்க்கவும்.)

7. உடல் நலம் (Health)

சுற்றுப்புற சுகாதாரம்

7.1. குடிநீர்ப் பழக்கம்

தன்னுடல் சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களில், தகுந்த பயிற்சிகளையும் பழக்க வழக்கங்களையும் மேற்கொண்டால் தான், சுற்றுப்புற சுகாதாரத்தைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். பேரார்வத்துடன் வளர்க்கவும் முடியும்.

7.1.1. குடிநீர் பற்றி தெளிந்த அறிவு வேண்டும். பாதுகாக்கப்பட்ட, சுத்தமான நீரையே குடிக்கும் பழக்கம் வேண்டும். அப்படி வைத்திருக்கும் குடிநீரைப் பயன்படுத்துகிற போது, சுத்தமாகவும் பத்திரமாகவும், வீணாக்கமல் பாதுகாத்துக் கையாளுகின்ற பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

7.1.2. குடிநீர்க் குழாய் அருகிலோ அல்லது குடிநீர் வழங்கும் தொட்டியின் கீழோ, குளிக்கின்ற பழக்கம், தவறானது. துணி துவைக்கின்ற வேலைகள் எதையும் அங்கு செய்யவே கூடாது. அந்த இடத்தில் தண்ணீரைத் தேங்கவிட்டு, சாக்கடையாய் மாற்றி விடவும் கூடாது.

7.1.3. சிறுநீர் கழிப்பதாக இருந்தாலும், மலம் கழிப்பதாக இருந்தாலும், அதற்காக ஒதுக்கப்பட்ட கழிப்பறைக்குத் தான் செல்ல வேண்டும். தடுப்பதற்கு யாருமில்லை என்று, நினைத்த இடத்தில் ஒதுங்குவது தவறு. பொது இடத்தைத் தமது வீடு போல, சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்ற நினைவுடன் தான் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

7.1.4. கழிப்பறைகள் எதுவும் இல்லாத போது, குடிநீர் இருக்குமிடத்தில், அல்லது, நீர் நிலை ஓரங்களில் மலஜலம் கழிக்கக் கூடாது. அதைக் கட்டாயமாகத் தவிர்க்க வேண்டும்

7.1.6 எந்த வேலையைச் செய்தாலும், செய்து முடித்த பிறகு கை, கால், முகம் முதலியவற்றை நன்றாகக் கழுவிய பிறகே, சாப்பிடச் செல்ல வேண்டும். உடையில் துடைத்துக் கொண்டால் உறுப்புக்கள் தூய்மையடைந்து விடாது.

7.2. உணவுண்ணும் பழக்கம்

7.2.1. சரியான நேரத்தில், எப்பொழுதும் குறிப்பிட்ட

சமயத்தில் சாப்பிடுகிற பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். சாப்பிடுகிற போது அவசரம் கூடாது. எந்தக் கவலையையும் துயரத்தையும் மனதில் ஏற்றி வைத்துக் கொண்டு சாப்பிடக் கூடாது.

மனதில் மகிழ்ச்சியும், உற்சாகமும் இருப்பது போல், ஆனந்தத்துடன் சாப்பிட வேண்டும். அதற்காக, அளவுக்கு மீறி சாப்பிடக் கூடாது. அதிகமாக சாப்பிடுவது, உடலை வளர்க்காமல், கெடுத்து விடும்.

7.2.2. காலம், பருவம் இவற்றிற் கேற்பவே, உணவுப் பழக்கம் மாறும். அந்தந்த பருவத்தின் தட்ப வெப்பநிலைக்கேற்ப, உணவை உட்கொள்ளும் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

7.2.3. உள்ளூரிலே கிடைக்கின்ற உணவுப் பொருட்கள் எல்லாம் உடலுக்கு நல்லது. அவற்றை உதாசினப்படுத்துவது, உதறித் தள்ளுவது நல்ல தல்ல. ஆகவே. நல்ல தரமான உள்ளூர் உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுவது அறிவுடமையாகும்.

7.2.4. பச்சைக்காய் கறிகள், புதிய பழங்கள் எதுவாக இருந்தாலும் அவற்றை நன்றாக நீரில் கழுவிய பிறகே, சாப்பிட வேண்டும்.

7.2.5 உண்ணும் பண்டங்களை வீணாக்கவே கூடாது. தேவையானதை தெரிந்தெடுத்து உண்ணும்

பழக்கத்தை, நன்கு அறிந்து வைத்துக் கொள்வது, சிறந்த மனிதராக எதிர்காலத்தில் உருவாக்கி விடும்.

7.2.6. ஏதாவது ஒரு காரணத்தால், உணவு முழுவதையும் சாப்பிட முடியவில்லை என்றால், அதற்காக அதனைக் கண்ட இடத்தில் தூக்கியெறிவது அறிவார்ந்த செயல் அல்ல, அருகில் உள்ள குப்பைத் தொட்டிகளில் தூக்கி யெறிவது அல்லது அங்கே உள்ள குப்பை போடும் இடம் பார்த்து போடுவது நல்ல முறையாகும்.

7.3. உடற்பயிற்சிப் பழக்கம்

7.3.1 தங்களுக்குரிய வயதுக்கு ஏற்ப உள்ள விளையாட்டுக்களில் மட்டுமே, குழந்தைகள் பங்கு பெற்று விளையாடி மகிழ வேண்டும்.

7.3.2. வேலை எப்போது, படிப்பு எப்போது, விளையாட்டு எப்போது என்பதையெல்லாம் திட்டம் போட்டு, அதன்படி செயல்பட வேண்டும்.

7.3.3. பத்திரமான இடத்தில், ஆபத்து ஏதும் ஏற்படாது என்கிற இடத்தில் தான் விளையாடவேண்டும். விபத்து நிகழாமல். விளையாடக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

7.3.4. விளையாடுவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக, மனதில் மகிழ்ச்சி ஏற்படுவதற்காக விளையாடிய பிறகு களைத்துப் போவதும், மனம் கஷ்டப்படுவதும் தவறு. அதற்குப் பெயர் விளையாட்டே அல்ல. ஆகவே,

களைப்புடன் கஷ்டப்படாமல், உடல் நலமாகத் திகழ்வது போல விளையாட வேண்டும்.

7.3.5. ஓய்வு மிகவும் அவசியம். உறக்கம் அதற்கு உதவும். நன்றாகக் காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் உறங்குவது நல்லது. இறுக்கமான உடைகளை அணிந்து கொண்டு உறங்குவதும், முகத்தை மூடிக் கொண்டு தூங்குவதும் நல்ல பழக்கம் அல்ல.

7.3.6. உடல் நலத்திற்காக பள்ளிகளில் தடுப்பு ஊசி மருந்துகள் போன்றவைகளை தருகின்ற சமயங்களில் அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அது உடல் நலத்தை மேலும் உயர்விக்கும்.

7.3.7. உடல் நலப் பழக்கங்களை அலட்சியம் செய்யாமல் நமக்கு தேவை அவை என்ற நன்னோக்கோடு அனுசரித்துக் கடைபிடிக்கும் போதுதான், நலமான வாழ்வு நிறைவோடு கிடைக்கும்.

7.4. பாதுகாப்பு பழக்கம் :

7.4.1. துன்பம் விளைவிக்கின்ற பிராணிகளுடன் விளையாடக் கூடாது.

7.4.2. நெருப்புடன் விளையாடக் கூடாது. ஆழமான நீர்ப்பகுதிகளில் போய் நீந்தக் கூடாது. கிணற்றில் இறங்கிப் பார்க்கிறேன் என்ற விஷமத்தனமாக முயற்சியில் இறங்கக்

கூடாது. குளம் குட்டை இடங்களில் இறங்கிப் பார்க்கிறேன் என்று குளிக்க முயலக்கூடாது.

7.4.3. எப்பொழுது வீதிகளில் நடந்தாலும், ஓரமாக நடைபாதையின் மீது தான் நடந்து செல்ல வேண்டும்.

7.4.4. வீதிகளில் அல்லது வீதி ஓரங்களில் விளையாடுவது தவறு. அவை பாதுகாப்பான இடங்கள் அல்ல.

7.4.5. மின்சாரம் - இது தொடர்பான எந்தப் பொருளையும் தொடுவதோ, அவற்றுடன் விளையாடுவதோ, உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிப்பதாகும்.

7.4.6. கூரிய கத்தி, கத்தரிக்கோல், பிளேடுகள், உடைந்த கண்ணாடித் துண்டுகள் இவற்றை வைத்துக் கொண்டு விளையாடக் கூடாது.

7.4.7. ஓடும் போது, தாண்டும் போது, விளையாடும் போது மிகவும் எச்சரிக்கையுடனும், நிதானத்துடனும் செய்வது நன்மை பயக்கும்.

8. 10 முதல் 11 வயது குழந்தைகளுக்கு

1. சீருடல் பயிற்சிகள் (Gymnastics)

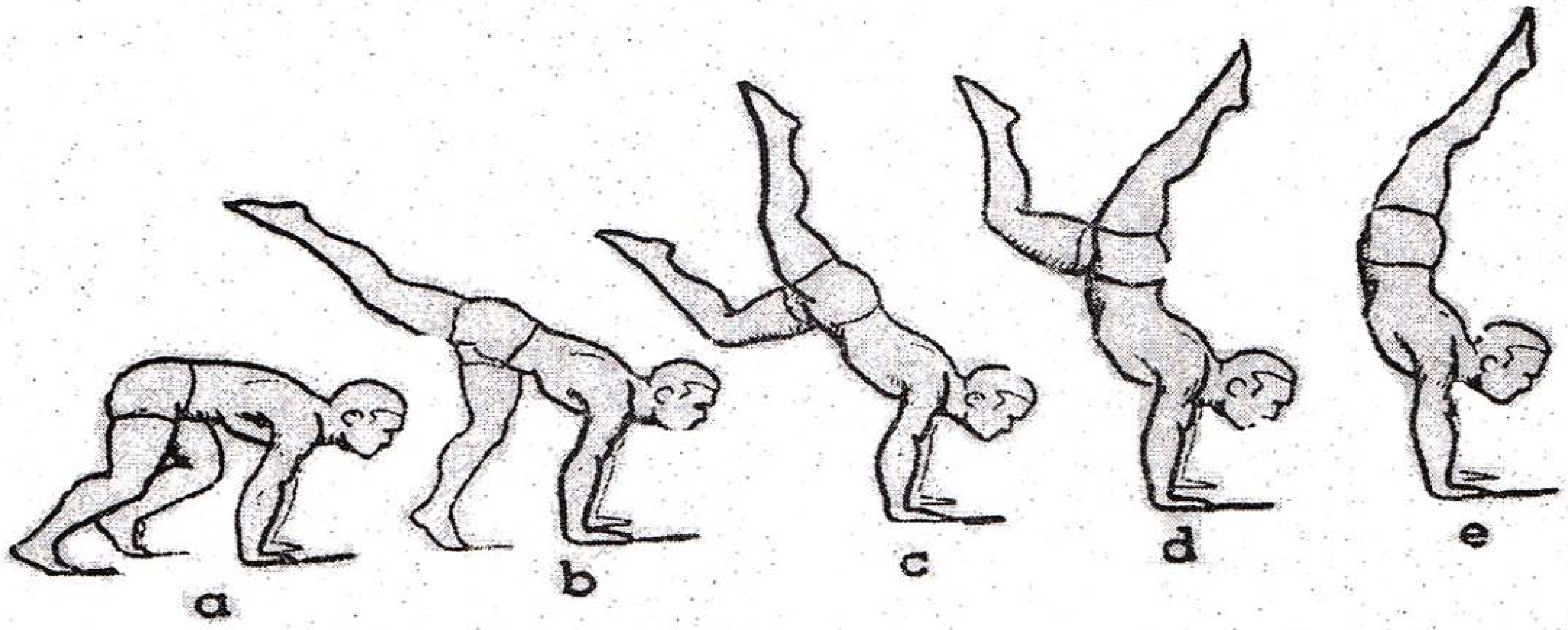
1.1. தவளை போல் நிற்றல் (Frog Balance)

முன்பாதங்களில் தரையில் உட்கார்ந்து, இரண்டு முழங்கால்களுக்கிடையில், உள்ளங்கைகளை தரையில் ஊன்றியவாறு உட்காரவும்.

அப்படி உட்கார்ந்த நிலையில், கைகளை அழுத்தியவாறு, பின்புறத்தை (Buttocks) அப்படியே உயர்த்தி, உடலின் எடை முழுவதும் முன்பக்கமாக வருமாறு, மார்புப் பகுதியைக் கொண்டு வந்து, முழங்கைகளில் எடை விழுமாறு (பேலன்ஸ்) செய்ய வேண்டும்.

இரண்டு கைகளிலும் உடல் எடை விழுந்திருக்க, கை தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் இந்த நிலை, தவளை நிற்பது போலத் தோற்றமளிக்கும்.

1.2. கையில் நிற்றல் (Hand Stand)



a. உள்ளங்கைகளை நன்றாக தரையில் பதித்து நிற்க வேண்டும்.

b. ஒரு கால் தரையில் இருக்க, மற்றொரு காலை மெதுவாக, மேற்புறமாக உயர்த்த வேண்டும்.

c. பிறகு அடுத்த காலையும் மேற்புறமாக உயர்த்த வேண்டும்.

d. இரண்டு கால்களும் மேற்புறமாக உயர்ந்தாலும், சம நிலைக்காக இருப்பதைப் பார்க்கவும்.

e. கடைசியாக, சமநிலையுடன் கையில் நிற்க வேண்டும்.

இந்தத்திறமை உடனே வந்து விடாது. இரண்டு பேர் அருகில் நின்று கால்களைப் பிடித்து, தூக்கிவிட்டு, உயர்த்தி பிடித்துவிட்டு நிற்க வேண்டும்.

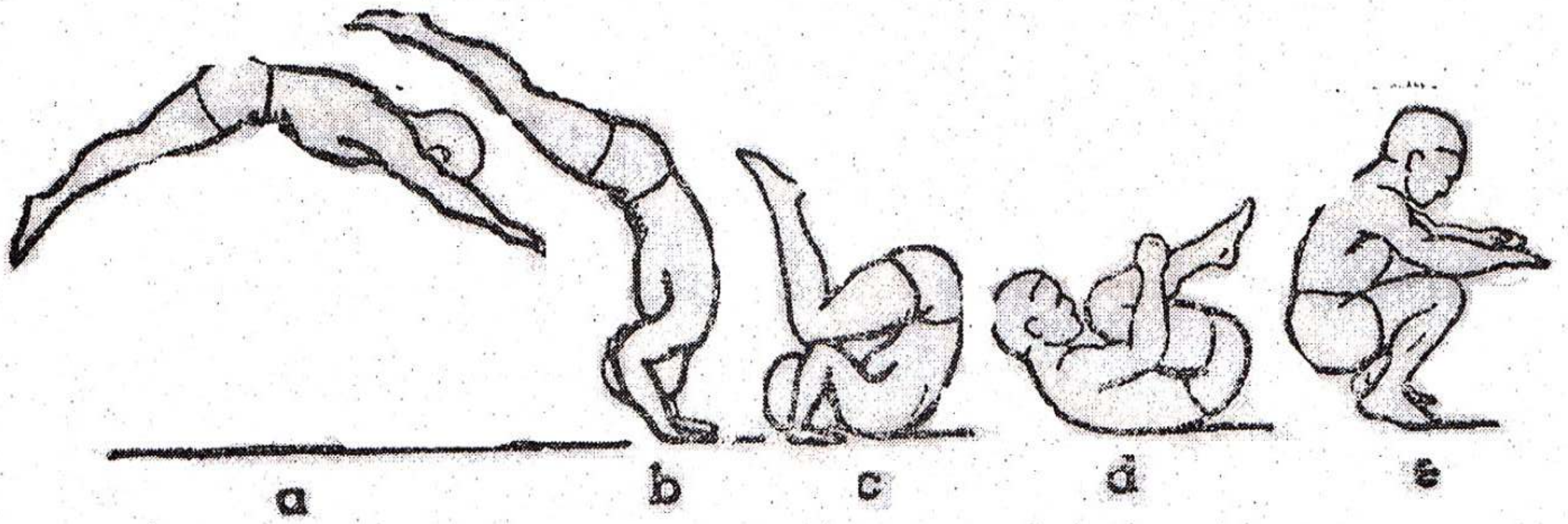
கொஞ்சங் கொஞ்சமாகவே, இந்த நிற்கும் நிலையை அடைய முடியும். தானாக நிற்க முடியும் வரை, தனியாக இந்தப் பயிற்சியை, செய்யக் கூடாது.

1.3 கையூன்றி குட்டிக்கரணம் (Dive and Roll)

படம் பார்க்கவும்

a. இரண்டு கால்களையும் தரையில் உதைத்து ஊன்றி மேற்புறமாகத் தாவவும்.

b. கீழே தரைக்கு வரும்போது, தலை தரையில் படாமல், கைகளை ஊன்றித் தாங்கிப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.



d. மோவாய்பகுதி மார்புப் பகுதியில் படவும், முழங்கால் பகுதியில் முகம் நோக்கி இருப்பது போலவும் வைத்து உருளவும்.

e. பிறகு, குதிகால் பாதம் தரையில் பட உட்கார்ந்து சமநிலைக்கு வரவும்.

இந்தத் திறனை, கட்டாந்தரையில் செய்து பழகக் கூடாது. மணற்பரப்பில் செய்து பார்க்கலாம். அல்லது மெத்தை இருந்தால் போட்டுப் பழகுவது நல்லது.

ஆசிரியரின் துணையுடன் தான், மேலே கூறிய மூன்று உடற்பயிற்சிகளையும் குழந்தைகள் செய்ய வேண்டும்.

1.4. கயிறேறிச் செல்லுதல் (Rope Climbing)

8 அல்லது 10 அடி உயரத்தில், மரத்தில் அல்லது ஒரு கொம்பில் கயிறு கட்டித் தொங்கவிட்டு, கயிற்றைப் பிடித்து, தொங்கி ஏறிச் செல்லுதல்.

கயிற்றைப் பிடித்துக் கையால் தொங்கும் போது, கால்களாலும் கயிற்றை அணைத்துக் கொண்டு, மேலேற வேண்டும்.

2. சிறுபரப்பு விளையாட்டுக்கள்

(Small area Games)

2.1. மூவர் ஆட்டம் (Three Deep)

ஆட்ட அமைப்பு : 30 அடி விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்றை முதலில் போட்டிருக்க வேண்டும். வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களை இருவர் இருவராகப் பிரித்து, அந்த வட்டத்தைச் சுற்றி நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

இடைவெளி தூரம் 6 அடி இருப்பது போல, ஒவ்வொரு இரட்டையரும் ஒருவர் பின் ஒருவராக, வட்டத்தைச் சுற்றி நிற்க வேண்டும்.

விரட்டுவதற்கு ஒருவர், தப்பித்துக் கொண்டு ஓடுவதற்கு ஒருவர் என்று இருவரை தனியே தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அவர்கள் இருவரும் வட்டத்திற்கு வெளியே நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை : விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, விரட்டுபவர் தப்பித்துக்கொண்டு ஓட இருப்பவரை விரட்டித் தொட முயற்சிப்பார். அவரும் அவரிடம் சிக்கிக் கொள்ளாமல், வட்டத்தைச் சுற்றியே தப்பித்துக்கொண்டே ஓட முயல்வார்.

ஓட முடியாதபோது, உடனே ஓடிப்போய் இரட்டையராக நிற்பவர்களில் முன்னே நிற்பவருக்கு முன்னாலே போய் நின்று கொள்ள வேண்டும். இப்பொழுது அவர்கள் மூவராக நிற்பார்கள். அவர்களில் கடைசியாக நிற்பவர், உடனே தப்பி ஓடுபவராக மாறி ஓடுவார். அவரை இப்பொழுது விரட்டுபவர் தொடுவதற்காகத் துரத்திக் கொண்டு ஓடுவார்.

அவர் ஓடிப்போய், இன்னொரு இரட்டையருக்கு முன்னால் நிற்க, அவருக்குப் பின்னாலிருப்பவர் தப்பி ஓட என்று ஆட்டம் தொடரும்.

2.2. அங்கே நில் (Spud)

ஆட்ட அமைப்பு : ஆடுகளத்தின் மத்தியிலே 5 அடி விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று போட்டிருக்க வேண்டும். ஆசிரியரின் கையிலே பந்து ஒன்று இருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை : ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் வட்டத்திற்கு வெளியே பரவலாக நின்று கொண்டிருக்கும் பொழுது, ஆசிரியர் வட்டத்திற்குள் நின்று பந்தை சற்று

உயரமாகத் தூக்கிப் போட்டுக் கொண்டே ஒரு ஆட்டக்காரரின் பெயரைக் கூப்பிட வேண்டும்.

அங்கே நில் என்றவுடன் அத்தனை பேரும் அவரவர்கள் கட்டங்களிலே அசையாமல் நின்று கொள்ள வேண்டும். வட்டத்திற்கு அருகாமையில் நிற்கின்ற யாராவது ஒரு ஆட்டக்காரரை, வட்டத்திற்குள் பந்துடன் நிற்பவர் அடிக்கலாம்.

தன்னைத்தான் அடிக்கிறார் என்று தெரிந்து கொண்ட ஆட்டக்காரர், நிற்கும் இடத்திலிருந்தே வளைந்தும், நெளிந்தும், குனிந்தும் உட்கார்ந்து கொண்டும் அடிபடாமல் தப்பித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் இடத்தை விட்டு நகரக் கூடாது.

ஆள்மேல் பந்து பட்டுவிட்டால், அடித்தவர்க்கு 1 வெற்றி எண் கிடைக்கும். முன் போல் ஆசிரியர் பந்தை உயர்த்தி, ஒருவரை அழைத்திட மீண்டும் ஆட்டம் தொடரும்.

2.3. தப்பி ஓடும் ஆட்டம் (Dodge Ball)

ஆட்ட அமைப்பு : 40லிருந்து 80 ஆட்டக்காரர்கள் வரை இந்த ஆட்டத்தில் ஈடுபடுத்தலாம், அத்தனை ஆட்டக்காரர்களையும் சம எண்ணிக்கையுள்ள இரண்டு குழுக்களாக முதலில் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு குழுவிலுள்ள ஆட்டக்காரர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களை கைகளைக் கோர்த்து, பெரிய வட்டம் ஒன்றைப் போடச் செய்ய வேண்டும். அவர்கள் நிற்கும் இடம் எது என்பதைக் குறிக்க, காலால் சிறு வட்டம் ஒன்றையும் போடச் செய்து விட வேண்டும். பிறகு, கோர்த்த கைகளை விட்டுவிட்டு, அவரவர்கள் தனித்தனியே நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இரண்டாவது குழுவில் உள்ள ஆட்டக்காரர்களை வட்டத்திற்குள்ளே வந்து நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

ஆடும்முறை : பிறகு வட்டத்தில் நிற்கும் ஒருவரிடம் பந்தைக்கொடுத்து, உள்ளே நிற்கும் ஆட்டக்காரர்களை நோக்கிப் பார்த்தால் அடிக்கச் சொல்ல வேண்டும். அவரும் எதிர்குழு ஆட்டக்காரர்களை நோக்கிக் குறி பார்த்து அடிக்க வேண்டும். எதிர்க்குழுவினர் பந்தில் அடிபடாமல் தப்பித்து ஓடுவார்கள். அடிபட்டவர்கள் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்கள்.

குறிப்பு : பந்தால் அடிப்பவர்கள் வட்டத்திற்கு வெளியேயிருந்தவாறுதான் பந்தை எறிந்து அடித்தாடவேண்டும்.

இடுப்பிற்குக் கீழே ஆட்டக்காரர்கள் மேல் பந்து பட்டால்தான் அவர் ஆட்டமிழப்பார் (Out) - சில சமயங்களில் , முழங்கால்களுக்குக் கீழே பந்து பட்டால்தான்

ஆட்டமிழப்பார்கள் என்ற விதிமுறைகள் அமைத்துக்கொண்டும் ஆடுவதுண்டு.

2.4 சரக்கு வண்டி (Luggage Van)

ஆட்ட அமைப்பு: 20 அல்லது 40 பேர்களை வைத்துக்கொண்டு, இந்த ஆட்டத்தை ஆடலாம்.

இருக்கின்ற ஆட்டக்காரர்களை 4 சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுவினர்களாக முதலில் பிரித்து நிறுத்தி வைக்கவேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் ஒவ்வொரு குழுத் தலைவன் உண்டு. குழுத் தலைவன் முன்னே நிற்க, அவன் பின்னே நின்று ஒருவர் இடுப்பைப் பிடித்துக்கொள்ள, இது போல் அக்குழுவைச் சேர்ந்த அனைவரும் ஒருவர் இடுப்பை ஒருவர் பற்றியவாறு ரயில் வண்டியில் பெட்டிகள் கோர்த்து நிற்பது போல நிற்க வேண்டும்.

இதுபோல், மூன்று குழுக்கள் ரயில் பெட்டி (Train) போல இருக்க, 4வது குழுவும் ரயில் பெட்டிபோல இடுப்பைப் பற்றிக்கொண்டு நிற்க வேண்டும். இதற்கு சரக்கு வண்டி என்று பெயர்.

மூன்று ரயில் வண்டிக் குழுவினர்கள் ஆங்காங்கே தூரமாகத் தள்ளி நின்று கொண்டிருப்பார்கள். சரக்கு வண்டி குழுவினரை மட்டும், தனியே ஓரிடத்தில் நிறுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை : ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஆட்டம் தொடங்குகிறது. சரக்கு வண்டிக் குழுவில் உள்ள முதல் ஆட்டக்காரர் (குழுத் தலைவர்) தன் குழுவினரை இணைத்துக்கொண்டு, மற்ற ரயில் வண்டிக் குழுவில் உள்ள கடைசி ஆட்டக் காரரை நோக்கி ஓடி, அவரது இடுப்பில் கைகோர்த்துத் தன் வண்டியை இணைத்துவிட முயல வேண்டும்.

மற்ற ரயில் வண்டிக்காரர்கள். தங்கள் குழு கடைசி ஆட்டக்காரரை சரக்கு வண்டியினர் வந்து தொட்டுவிடாமல் தடுப்பதற்காக, அங்குமிங்கும் ஓடி தப்பித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

குழுத் தலைவன் ஓடுகிற பக்கமே மற்ற ஆட்டக்காரர்களும், அவரவர் பிடித்திருக்கும் இடுப்பினை விட்டு விடாதவாறு தொடர்ந்து ஓட வேண்டும். ரயில் வண்டிக்காரர்கள் வளைந்து ஓடியும், நெளிந்தும் தப்பித்துக்கொண்டு ஓடிவிட முயற்சிப்பார்கள்.

மூன்று ரயில் வண்டிகளில் ஏதாவது ஒரு வண்டியை சரக்கு வண்டியினர் பற்றிக் கொண்டு விட்டால், அந்த சரக்கு வண்டியினர் ரயில் வண்டியாக மாற, பிடிபட்ட ரயில் வண்டியினர் சரக்கு வண்டி ஆட்டக்காரராக மாறிட ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும்.

குறிப்பு: ஓடுவதற்கென்று ஒரு எல்லைக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்க வேண்டும். அதற்குள் தான் தப்பி ஓட வேண்டும்.

குழுவினர், இடுப்புப் பிடியினால் இணைந்துள்ள ரயில் வண்டித் தொடர், எந்த சமயத்திலும் அறுந்து போகாத வண்ணம் இருக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் ஆட்டத்தில் பங்கு பெற முடியும்.

2.5 நான்கு முனை ஆட்டம் (Four Corners)

ஆட்ட அமைப்பு : 40 மாணவர்களிலிருந்து 60 மாணவர்கள் வரை இந்த ஆட்டத்தில் ஈடுபடுத்தலாம்.

விளையாட இருக்கும் மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள நான்கு குழுவினர்களாக முதலில் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விரட்டித் தொடுபவராக (வை) ஒருவரை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

45 அடி சதுரப் பரப்பு ஒன்றைத் தயார் செய்து கொண்டு, ஒவ்வொரு முனையிலும் ஒவ்வொரு குழுவையும் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

சதுரக் கட்டத்தின் மையத்தில் விரட்டித் தொடுபவர் நின்று கொண்டிருக்க ஆட்டம் தொடங்குகிறது.

ஆடும் முறை : விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஒரு முனையிலுள்ளவர், அவர்களுக்குரிய எதிரிலுள்ள முனையினை **(Diagonally)** நோக்கி ஓட வேண்டும். அவ்வாறு அவர்கள் ஓடும்போது விரட்டித் தொடுபவர் தொட முயல்வார்.

அவரிடம் தொடப்படாமல் எதிர் முனையை நோக்கி ஓட வேண்டும். தொடப்பட்டவர் ஆட்டமிழக்கிறார்.

இவ்வாறு 5 முறை ஓடுகிற வாய்ப்பு எல்லா குழுவினருக்கும் கொடுக்கப்படும். 5 முறை ஆடிய பிறகு, எந்தக் குழுவினர் அதிகமாக தொடப்படாமல், எண்ணிக்கையில் அதிகமாக இருக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வென்றதாக அறிவிக்கப்படுவார்.

குறிப்பு : விரட்டித் தொடுபவரால் தொடப்பட்டால், தொடப்பட்டவர் ஆட்டமிழந்து போவதால், அவரிடம் தொடப்படாமல் ஓட வேண்டும். அதுவும் அந்த சதுரக் கட்டத்திற்குள்ளே தான் ஓட வேண்டும். ஓடும் போதே, அவரிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதிலே வேறொரு ஆட்ட முறையும் உண்டு. தொடப்பட்டவர்கள் எல்லோரும், விரட்டித் தொடுபவர்களாக மாறிவிட அவர்கள் அனைவரும் அடுத்த கட்டத்தில், மத்தியில் நின்று கொண்டு ஆடுவார்கள். ஒருவருக்குப்

பதிலாக விரட்டித் தொடுபவர்கள் பலர் இருந்து ஆடுகின்ற ஆட்ட முறையால், ஆட்டம் இன்னும் விறுவிறுப்பாகவும் அமைந்து விடும்.

2.6. பொம்மையைக் காப்போம் (Guard the Treasure)

ஆட்ட அமைப்பு : ஆட்டத்தில் பங்குபெறும் ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் ஒருபுறமும், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட காப்பாளர் (it) ஒருவர் தனியே நின்று தன் கடமையைச் செய்வதில் ஈடுபடும் தன்மையுள்ள ஆட்டம் இது.

மைதானத்தின் நடுவில் 3 அடி விட்டமுள்ள சிறு வட்டம் ஒன்றைப் போட்டு அதில் ஒரு பொம்மையை வைக்க வேண்டும். (பொம்மை இல்லாவிட்டால் ஒரு பந்து அல்லது கரளா கட்டை அல்லது வேறு ஏதாவது ஒரு பொருளையும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.)

பிறகு 20 அடி விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்றைப் போட்டு அதற்கு வெளியே மற்ற ஆட்டக்காரர்களை நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை : சிறு வட்டத்திற்குள்ளே வைத்திருக்கும் பொம்மையை, தனியே நிற்கும் காப்பாளன் (It) காத்து நிற்க, வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்பவர்கள் ஒரு பந்தால் பொம்மையைப் பார்த்து அடிக்க வேண்டும். தன் பொம்மை மேல் பந்து படாதவாறு காப்பதுதான் ஆட்டத்தின் நோக்கமாகும்.

இங்கிருந்து அங்கே, அங்கிருந்து இங்கே, என்று ஆட்டக்காரர்கள் பந்தை வேகமாக உருட்டலாம், எறியலாம். தடுத்துக் காப்பவரைத் திக்குமுக்காடச் செய்து விட வேண்டும். அப்பொழுது தான் ஆட்டம் சுவையாக இருக்கும்.

பொம்மை அடிபட்டு விழுந்தால், காப்பவர் தோற்றுப் போகிறார். பொம்மையை அடித்தவர் காப்பாளராக வருகிறார். பிறகு ஆட்டம் முன் போல் தொடர்ந்து நடைபெறும்.

2.7 எடுத்தோடும் ஆட்டம் (Potato Race)

ஆட்ட அமைப்பு : ஆட வருகின்ற மாணவர்கள் 32 பேர் என்று வைத்துக்கொள்வோம். ஒரு குழுவிற்கு 8 பேர் என்று 4 குழுவாக பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நான்கு குழுவையும், ஓடத் தொடங்கும் கோடு (Starting Line) என்று நீண்ட ஒரு கோட்டைக் கிழித்து, அதன் முன்னே சற்று இடைவெளி விட்டு, ஒருவர் பின் ஒருவராக நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்

ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முன்புறத்தில் 6 அடி இடைவெளி இருப்பது போல, 6 சிறு வட்டங்களை நேராகப் போட்டிருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் ஒரு உருளைக்கிழங்கு அல்லது சிறு கட்டை அல்லது ஏதாவது ஒரு பொருள் இருப்பது போல், முதல் 5 வட்டங்களிலும் வைத்து 6வது வட்டத்தை வெறுமையாக விட்டிருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை : விசில் ஒலிக்குப் பிறகு ஆட்டம் தொடங்குகிறது. கோட்டின் முன்னால் நிற்கும் ஒவ்வொரு குழுவின் முதல் ஆட்டக்காரரும் ஓடத் தொடங்கி, முதல் வட்டத்தில் உள்ள காயை எடுத்துக்கொண்டு ஓடிப்போய் 6வது வட்டத்தில் வைத்து விட்டு, மீண்டும் ஓடி வந்து 2வது கட்டத்தில் உள்ள காயை எடுத்து ஓடிப்போய் 6வது வட்டத்தில் வைத்து, இவ்வாறே 3,4,5, வட்டங்களில் உள்ள காய்களையும் எடுத்து 6வது வட்டத்தில் ஒவ்வொரு முறையும் வைத்து அதன் பிறகு, தான் இருந்த குழுவில் தன் பின்னால் நின்று கொண்டிருந்த வரை தொட்டு விட்டு, குழுவின் கடைசியில் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

தொடப்பட்ட இரண்டாம் ஆட்டக்காரர் 6வது வட்டத்திற்கு நேராக ஓடி அங்கிருந்து ஒவ்வொரு காயாக எடுத்து வந்து ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் பரப்பி வைத்துவிட்டு, தன் குழுவிற்கு வந்து, தனக்குப் பின்னால் இருந்தவரைத் தொட்டுவிட்டு கடைசியில் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறாக 8 ஆட்டக்காரர்களும் காயை ஒன்று ஒன்றாக 6வது வட்டத்திலும் சேர்த்தும், பிறகு பரப்பியும் ஆடி, முதலில் யார் ஓடத் தொடங்கும் கோட்டை வந்து தொடுகின்றார்களோ, அந்தக் குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

குறிப்பு : ஒவ்வொரு காயாகத்தான் எடுத்து ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் வைக்க வேண்டும். அது போலவே கொண்டு போய் சேர்க்க வேண்டும்.

2.8 குறுக்கு நெடுக்கு ஓட்டம் (Zig Zag Relay)

ஆட்ட அமைப்பு : 2.7வது ஆட்டத்தைப் போலவே மாணவர்களை 4 குழுவினராகப் பிரித்து, ஒருவர் பின் ஒருவராக ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப்பின் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட தூரத்தில் முடிவெல்லைக்கோடு ஒன்றையும் போட்டு குறித்து வைத்திருக்கவேண்டும்.

2.7வது விளையாட்டான எடுத்தோடும் ஆட்டத்தில் போட்டிருக்கும் வட்டம் போலவே, இந்த ஆட்டத்திற்கும் வட்டத்திற்குப் பதிலாக 5 அடி இடைவெளியில் சிறு கரளா கட்டையை (Indian Club) நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை : விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, முதலாவது ஆட்டக்காரர் ஒரு கட்டையைச் சுற்றிலும் இடையிடையே குறுக்கு நெடுக்காக ஓடத் தொடங்கி முடிவெல்லைக் கோட்டை அடைந்து, அங்கிருந்து திரும்பி வரும் பொழுதும் அதே போல் 'இடம் வலம்' என்று சுற்றியவாறு ஓடத் தொடங்கும் கோட்டை அடைந்து, தனக்குப் பின்னால் நின்ற இரண்டாம் ஆட்டக்காரரைத் தொடவேண்டும்.

இவ்வாறு ஒரு குழுவைச் சேர்ந்த எல்லா ஆட்டக்காரரும் ஓட வேண்டும். எந்தக் குழுவின் கடைசி ஆட்டக்காரர் முன் விளக்கியவாறு ஓடி முடித்து, முதலாவது ஆளாக ஓடத் தொடங்கும் கோட்டை கடந்து விடுகிறாரோ, அவரது குழுவே வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

குறிப்பு : தொடுபவர்கள் ஓடத் தொடங்கும் கோட்டைக் கடந்த பிறகே தன் குழு ஆட்டக்காரரைத் தொடவேண்டும்.

எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் கோட்டைக் கடந்தும், தொடப்படுவதற்கு முன்னும் ஓடக் கூடாது. முடிவெல்லைக் கோட்டை நன்கு முழுவதும் கடந்த பிறகே ஓடி வரவேண்டும்.

2.9. ஒருவர் பின் ஒருவர் ஓட்டம் (Simple File Relay)

ஆட்ட அமைப்பு : மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள நான்கு குழுவினர்களாகப் பிரித்து ஓடத் தொடங்கும் கோட்டின் பின்னே, ஒருவர் பின் ஒருவராக குழுக்களை நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். 60 அடி தூரத்தில் ஒரு எல்லையைக் குறிப்பிட்டு வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை : விசில் ஒலிக்குப்பிறகு, முதலில் நிற்கும் ஆட்டக்காரர்கள் ஓடி, எல்லைவரை சென்று அதைக் கடந்து விட்டுத் திரும்பி வந்து, தனக்கு அடுத்து நின்றவரைத்

தொட்டுவிட்டுத் தன் குழுவின் பின்னால் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு, குழுவில் உள்ள எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் ஓடி முடித்த பிறகு, எந்தக் குழுவின் கடைசி ஆட்டக்காரர், ஓடத் தொடங்கும் கோட்டை முதலில் வந்து முடிக்கிறாரோ, அவரது குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

2.10. தலைக்கு மேலே பந்தாட்டம் (Arch Ball)

ஆட்ட அமைப்பு : வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள நான்கு குழுவினர்களாகப் பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அவர்களைத் தொடரோட்டப் போட்டிக்கு நிறுத்தி வைப்பது போல, ஓடத்தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னே ஒவ்வொரு குழுவினரையும் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவின் முன்னால் நிற்கும் முதல் ஆட்டக்காரர்களுக்கு ஆளுக்கு ஒரு பந்தை கொடுத்திருக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு எதிரே 50 அடி தூரத்தில் எல்லைக்கோடு ஒன்றையும் போட்டு வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை, விசில் ஒலிக்குப் பிறகு முதல் ஆட்டக்காரர் பந்தை எடுத்துக்கொண்டு எல்லைக் கோடு வரைச் சென்று அதனைக் கடந்த பிறகு திரும்பி வந்து

நின்று கொண்டு, தன் தலைக்கு மேலாகப் பின்புறத்தில் உள்ள ஆட்டக்காரர்களுக்குப் பந்தைக்கொடுக்க வேண்டும்.

அதனை வாங்கிய-பின் ஆட்டக்காரர், தனக்குப்பின்னால் உள்ளவரிடம் தலைக்கு மேலே கொடுக்க வேண்டும். இப்போது பந்து குழுவில் கடைசியாக நிற்கும் ஆட்டக்காரரிடம் வந்ததும் அவர் அதனை எடுத்துக்கொண்டு எல்லைக்கோடு வரை ஓடிய பிறகு திரும்பி வந்து முன்னால் ஆட்டக்காரர் செய்தது போல செய்ய வேண்டும்.

எந்தக் குழுவின் கடைசி ஆட்டக்காரர் முதலில் ஓடிவந்து ஓடத்தொடங்கும் கோட்டை முடிக்கிறாரோ, அவரது குழுவே வென்றதென்று அறிவிக்கப்படும்.

குறிப்பு : எல்லைக்கோட்டை முழுவதும் கடந்து சென்று தான் திரும்ப வேண்டும்.

2.11. காலிடையே பந்து (Tunnel Ball)

ஆட்ட அமைப்பு : மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள நான்கு குழுவினர்களாகப் பிரித்து, ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்கு முன்னே நிற்க வரிசையாக (File) நிறுத்த வேண்டும். அவர்கள் ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னே நிற்க வேண்டும். அவர்களுக்கு எதிரே 30 அடி

தூரத்தில் ஓடி முடிக்கும் எல்லைக்கோட்டையும் போட்டிருக்க வேண்டும்.

வரிசையில் நிற்கும் ஆட்டக்காரர்கள், தங்கள் கால்களை அகலமாக விரித்து நின்று கால்களுக்கிடையே சந்து (Tunnel) போன்ற அமைப்பினை உருவாக்கி இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவின் கடைசி ஆட்டக்காரரிடமும் ஒவ்வொரு பந்து இருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை : விசில் ஒலிக்குப்பிறகு, கையில் பந்தை வைத்திருக்கும் கடைசி ஆட்டக்காரர்கள், பந்தை எடுத்துக்கொண்டு எல்லைக் கோட்டுக்கு ஓடி அதைக் கடந்து தன் குழுவினை நோக்கி ஓடி வந்து, தன் குழுவின் முன்னால் நின்று குனிந்து, தன் கால்களுக்கிடையே பின்புறமாக பந்தைச் செலுத்த வேண்டும்.

அவ்வாறு உருட்டப்படும் பந்து, அவரது குழுவினரின் கால்களுக்கிடையே போவது போல் உருட்ட, அது கடைசியில் நிற்கும் ஆட்டக்காரரிடம் சிக்க, அவர் எடுத்துக் கொண்டு எல்லைக் கோடுவரை சென்று திரும்பி வந்து குழுவின் முன்னவராக நின்று கால்களுக்கிடையே உருட்ட, ஆட்டம் இவ்வாறு தொடங்கும்.

குறிப்பு : குனிந்து, தங்கள் கால்களுக்கிடையே தான் பந்தை உருட்ட வேண்டும்.

அவசரமாக ஆடும்போது, பந்து வெளியே போனாலும், பந்தை எடுத்துக்கொண்டு வந்து, பந்து வெளியே போன இடத்திலிருந்து தான் கால்களுக்கிடையே பந்தை உருட்டி ஆட வேண்டும்.

2.12. தடி தாண்டும் தொடரோட்டம்

(Jump the stick Relay)

ஆட்ட அமைப்பு : ஆட்டக்காரர்களை 4 சம எண்ணிக்கையுள்ள 4 குழுவினர்களாக முதலில் பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்கு முன்னே வரிசையாக ஒருவர் பின் ஒருவராக ஒவ்வொரு குழுவையும் நிறுத்திவைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவின் முதல் ஆட்டக்காரர் இடத்திலும் அதே நீளமுள்ள குறுந்தடி (Stick) ஒன்றைக் கொடுத்திருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவின் முன்னேயும் 30 அடி தூரத்தில் எல்லைக்கோடு ஒன்றையும் போட்டு வை ்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆடும் முறை : ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு ஆட்டம் தொடங்குகிறது. தடி வைத்திருக்கும் முதல் ஆட்டக்காரர் எல்லைக்கோடு வரை ஓடி திரும்பி வந்து

தனக்குப் பின்னால் நின்று கொண்டிருந்தவரிடம் வந்து தடியை நீட்டி, இவர் ஒரு முனையையும் அடுத்தவர் இன்னொரு முனையையும்-பிடித்துக்கொண்டு தரையிலிருந்து 6 அங்குல உயரத்திற்குப் பிடித்துக்கொண்டு பின்னால் வரும்பொழுது அவரது குழுவினர் அனைவரும் அந்தத் தடியைத் தாண்டிவிட்டு பிறகு இருவரும் குழுவின் கடைசிவரை வருவார்கள்.

வந்ததும் முதல் ஆட்டக்காரர் கடைசியில் நின்று கொள்ள, இரண்டாவதாக இருந்த ஆட்டக்காரர் எல்லைக்கோடு வரை தடியுடன் போய் திரும்பி வந்து மூன்றாமவரிடம் குறுந்தடியை நீட்டி, ஆளுக்கொரு முனையில் பிடித்துக்கொண்டு முன் போல ஆட, ஆட்டம் தொடரும்.

எல்லோருக்கும் வாய்ப்புக் கிட்டியவுடன், கடைசி ஆட்டக்காராக இருந்தவர் முதல் ஆட்டக்காரராக ஓடி வந்து ஓடத் தொடங்கும் கோட்டைக் கடந்துவிட்டால், அவரது குழுவே வென்றதாகும்.

2.13 ஒற்றைக்கால் ஓட்டம் (Hopping Relay)

ஆட்ட அமைப்பு : ஆட்டத்தில் பங்கு பெறும் ஆட்டக்காரர்களை 4 குழுவினராகப் பிரித்து, ஓடத் தொடங்கும் கோட்டின் பின்புறத்தில் நிறுத்தி வைத்திருக்க

வேண்டும். எதிரே 30 அடி தூரத்தில் எல்லைக்கோடு ஒன்றையும் போட்டுக் குறித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை : விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, முதலில் நிற்கும் ஆட்டக்காரர் ஒற்றைக்காலால் நொண்டியடித்துக் கொண்டே எல்லைக் கோடுவரை சென்று கடந்து மீண்டும் திரும்பி வந்து, தனக்கு அடுத்த ஆட்டக்காரரைத் தொட, அவரும் அதே போல் ஒற்றைக் காலில் செல்ல ஆட்டம் தொடரும்.

முதலில் ஓடி முடித்து வந்து சேர்கிற (கடைசி) ஆட்டக்காரரின் குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

3. ஓடுகளப் போட்டிகள் (Athletics)

ஓடுகளப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளை, விளையாட்டுக்களின் ராணி என்று அழைப்பார்கள்.

ஓட்டம், தாண்டல், எறிதல் என்னும் மூன்று முக்கியமான திறன்களுக்கு முக்கியத்துவம்அளிக்கின்ற ஓடுகளப் போட்டிகள், குழந்தைகளுக்கு மிகவும் குதூகலம் அளிக்கக்கூடியனவாகும்.

குழந்தைகளுக்கு உடல் திறன் அதிகமாக வளரவும்; அதன் மூலம் அவர்களின் ஆற்றல் பெருகவும்; மகிழவும் நிறைய வாய்ப்பளிக்கும் இந்தப் போட்டிகளை, ஆர்வத்துடன் கற்றுத்தர, பெரியவர்கள் முயல வேண்டும். முன் வர வேண்டும்.

குழந்தைகள் தங்கள் தகுதியை, திறமையை, ஆற்றலை நன்கு தெரிந்து கொள்வதுடன்; மற்ற குழந்தைகளின் திறமையைப் போட்டியிட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவும், வெற்றி காணவும், தோல்வி நேரத்திலும் தமது நிலை என்ன என்று புரிந்து கொள்ளவும் முடியும் என்பதால், அவர்களுக்கு, இந்தப் போட்டி பற்றிய நுண் திறன்களை, நல்ல முறையில் கற்றுத் தந்து, பயிற்சியளிக்க வேண்டும்.

இங்கே, ஒரு விரைவோட்டம், ஒரு தாண்டல், ஒரு எறிதல் பற்றிய விளக்கத்தைத் தந்திருக்கிறோம்.

3.1. குறைந்த தூர விரைவோட்டம் (Short Sprint)

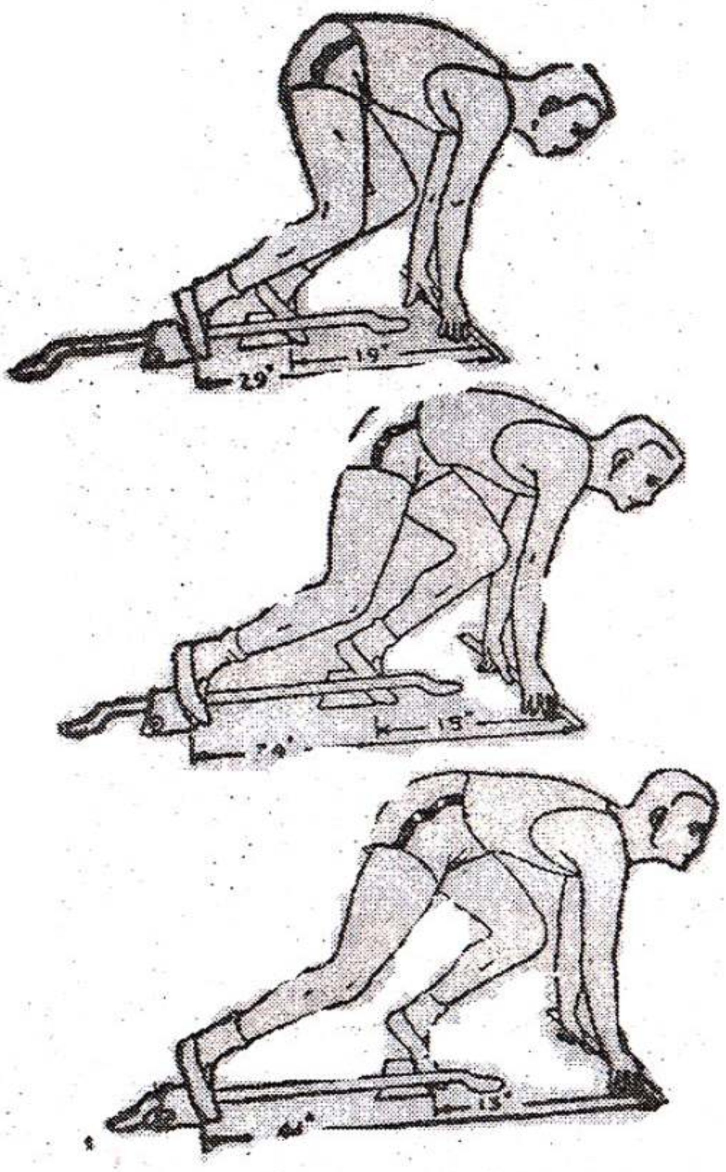
துள்ளி ஓடுதல், எளிதாக ஓடுதல், லாவகமாக ஓடுதல்: என்னும் திறமைகளை உள்ளடக்கிக் கொண்டிருப்பது விரைவோட்டமாகும்.

கணுக்கால் வலிமையுடன், குதிகால்களை, அழுத்தி, விரைவாகத் தரையை விட்டுக் கிளம்புகிற துள்ளல் செயல் (Spring Action).

உடலை முன்புறமாகக் குனிந்திருப்பது போன்ற அமைப்பில் ஓடத்தொடங்கி, தூரம் கூட கூடத் தலையை உயர்த்தி, இயற்கையான வேகத்தோடு ஓடுகின்ற விவேகம், விரைவோட்டத்திற்கு இன்றியமையாததாகும்.

ஓட்டத் தொடக்கம் : (Start)

மூன்று விதமான தொடக்க நிலைகளை இந்தப் படத்தில் பாருங்கள். முதல் படம் உங்களுக்கு நன்றாக உதவும்.

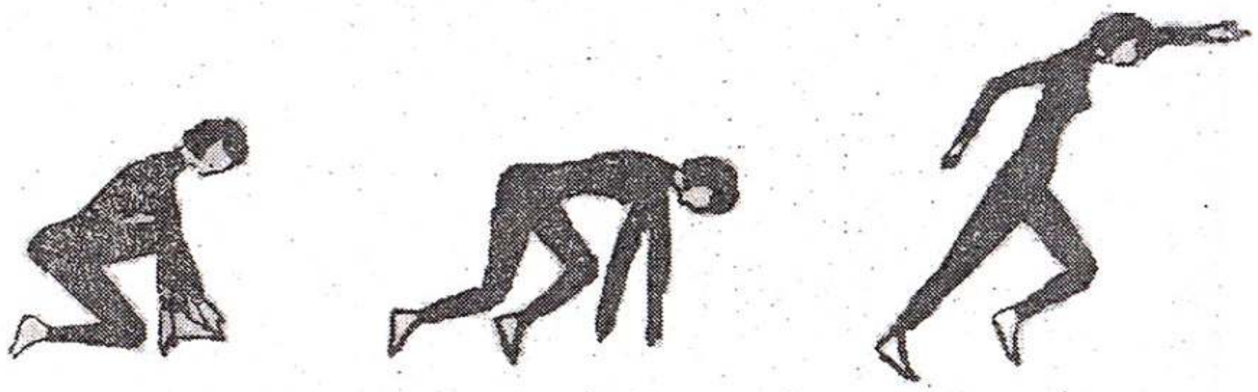


உங்களிடத்தில் நில்லுங்கள் : **(On Your Marks)**

குனிந்து கோட்டிற்கு முன்னே நின்று, தோள்கள் அகல அளவில் கைகளை வைத்து, விரல்களை விரித்து நிற்பது.

தயாராயிருங்கள் (Set)

உடல் எடை முழுவதையும் கைகளுக்கு வருவது போல முன்புறம் தள்ளி பினபுறமாக முழங்காலை உயர்த்தி, இடுப்புப் பகுதியை தோள் உயரத்திற்கு



உயர்த்தி, நேரே தெரியும் நேர்க்கோட்டு அளவுக்குத் தலையை நிமிர்த்திப் பார்த்து, ஆடாமல், அசையாமல் நிற்றல்.

துப்பாக்கி ஒலி (Go)

கட்டைச் சத்தம் அல்லது விசில் சத்தம் அல்லது துப்பாக்கி ஒலி கேட்ட உடன் பாய்ந்தோட வேண்டும்.

குறைந்த தூர ஓட்டம் விரைவோட்டம் என்று இங்கு 25 மீட்டர் தூரம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

பலமுறை இது போன்று ஓடப்பழகி, பயிற்சி பெறவும்.

3.2 நொண்டியடித்து ஓடும் ஓட்டம் (Hopping)

25 மீட்டர் தூரம்

ஒரு காலை பின்புறமாக மடித்து உயர்த்திக் கொண்டு, ஒரு காலால் துள்ளித் துள்ளி ஓடுகிற ஓட்டம்.

ஒவ்வொரு முறை நொண்டியடிக்கிற போதும் குதிகாலிலிருந்து வலிமையுடன் வருகின்ற விசையுடன் (Push), தப்படிகளைத் (Step) தூரம் வருவது போல போட்டுத் துள்ளிப் போக வேண்டும்.

நொண்டியடித்து ஓடுகிறபோது, உடல் சமநிலை இழக்காமல் துள்ளும் ஆற்றலையும், தூரமாக தப்படி போடுகின்ற திறமையையும் மிகுதியாக்கிக் கொண்டால் நல்லது.

சிறுவர் சிறுமியர் ஆகிய இரு பாலாருக்கும், இதில் போட்டி வைக்கலாம்.

ஏதாவது ஒரு காலில் நொண்டியடித்துப் போக தகுந்த பயிற்சிகளைக் குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கலாம்.

3.3. நீடித்து ஓடுகின்ற திறமை

(Endurance)

குறைந்த தூரம் ஓடுவது போல, நீண்ட தூரத்தையும் ஓடிக் கடக்குமாறு, அவர்களுக்கு வாய்ப்பும் பயிற்சியும் வழங்க வேண்டும்

ஓடுகிறபோது காலடிகளுக்கு (Steps) விழுகிற இடைவெளி தூரம் அதிகமாகிக் கொள்வது போல, அவர்களுக்குக் கற்பிக்க வேண்டும்.

இடைவெளி தூரம், அத்துடன் வேகம் இருப்பதுடன், கால்களின் முன் பாதங்களில் (Toes) ஓடுமாறு அறிவுறுத்த வேண்டும், குதிகால் தரையில்படுமாறு ஓடக்கூடாது.

நீண்ட தூரம் என்பது 200 மீட்டர் தூரம் போதுமானது என்பதாலும், ஓட ஓட வேகம் என்பது போல, ஓடிப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்தால், தூரமும் அதிகமாகும். ஓடுகிற நேரமும் குறையும், உடலுக்கு நீடித்து ஓடுகின்ற திறமையும் நிறையக்கிடைக்கும்.

பொருத்தமான உடலைப் பதமாக்கும் பயிற்சிகளையும் (Warming up Exercises) குழந்தைகளுக்குக் கற்றுத் தரவும்.

3.4 எறியும் பயிற்சி (Throwing)

கிரிக்கெட் பந்து அல்லது டென்னிஸ் பந்து இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை, எறியும் பயிற்சிக்கு எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

எறியும் முறை :

கட்டை விரலாலும், மற்ற விரல்களாலும், பந்தை நன்கு இறுக்கமாகப் பற்றிக் கொள்ளவும்.

இடது காலை முன்னே வைத்து, வலது காலைப் பின்புறமாகக் ஊன்றி, முதலில் நிற்கவும்.

பிறகு இடது முழங்காலை மடக்காமல், வலது முழங்காலை மடக்கி, வந்துள்ள வலது கையைப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து, உடல் சமநிலை இழக்காமல், வலது கையை வேகமாகத் தோள்புறப்பகுதிக்குக் கொண்டு வரவும்.

இந்த நிலையிலிருந்து, வலது கையை தலைக்கு மேற்புறமாக வருவது போல வேகமாக உயர்த்தி, வலது காலில் இருக்கின்ற உடல் எடை முழுவதையும் இடது காலுக்குக் கொண்டு வருவது போல, வலது காலைத் தூக்கி, இடது காலை நன்கு தரையில் அழுத்தி, மணிக்கட்டுப் பகுதியை விரைவாக இயக்கி, பந்தை எறியவும்.

இது நின்றுகொண்டு பந்தெறிகிற முறை

நின்று கொண்டு எறிவதில் நல்ல தேர்ச்சியும் திறமையும் பெருக்கிக் கொண்ட பிறகு, ஓடி வந்து எறியும் முயற்சிகளை மேற்கொள்ளவும். ஓடி வந்து எறிகிற போது, உடல் சமநிலை இழந்து போகாமல், பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஓடி வந்த வேகத்தை நிறுத்தாமல், எறிகிற ஆரம்ப கோட்டைத் கடந்து விடாமல், எறியும் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளவும்.

3.5. தாண்டல் (Jump)

நீளமாகத் தாண்டல், உயரமாகத் தாண்டல் என்று தாண்டல் இரண்டு வகைப்படும்.

அதையும், நின்று கொண்டே தாண்டுதல்; ஓடி வந்து தாண்டுதல் என்றும் இரண்டாகப் பிரிக்கலாம்.

இங்கே, நின்று கொண்டு தாண்டுவதைப் பற்றிப் பார்ப்போம்

தாண்டுவதற்காக அடையாளம் காட்டுகின்ற கோட்டின் மேல், (கோட்டைக் கடந்து விடாமல்), இரண்டு கால்களையும் சேர்ந்தாற் போல் முதலில் வைக்க வேண்டும்.

முழங்கால்களை மடித்தும் விறைப்பாக நிமிர்த்தியும், முன்னும் பின்னுமாக கைகளை வேகமாக பல முறை வீசவும்.

அந்த வேகத்திலேயே, அப்படியே தரையை விட்டு, மேல் நோக்கி உடலை உயர்த்தி, முடிந்த வரை உயரமாகப் போய், முன்புறமாக விழுந்து, கைகளை ஊன்றவும்.

குறிப்பு : நின்று கொண்டே தாண்டுவதற்கும், ஓடி வந்து தாண்டுவதற்கும் உள்ள வித்தியாசம்.

நின்று கொண்டே தாண்டுவதில் ஓடி வர வேண்டியது அவசியமில்லை.

ஆனால், தாண்டிக் குதிக்கும் முறையும், மணலில் கால்களை ஊன்றுவதும் ஒன்று தான்.

சரியாக நுணுக்கங்களை அறிந்து, முறையாகப் பழகிக் கொள்ளவும்.

4. முன்னோடி விளையாட்டுக்கள் (Lead up Games)

முதன்மையான விளையாட்டுக்களில் உள்ள முக்கியமான திறன்களை, நுணுக்கமாக வளர்த்துக் கொள்ள, முன்னோடி விளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன.

இங்கே, சில விளையாட்டுகளுக்கு உதவும் முன்னோடி விளையாட்டுக்கள் இரண்டினைத் தந்திருக்கிறோம்.

4.1. கபாடி (Kabaddi)

சடுகுடு என்னும் கபாடி ஆட்டத்தில், பாடிப் போதல், பாடி வருபவரைப் பிடித்தல், இரண்டு திறன்களிலும் சமாளித்தல் ஆகியவை முக்கியத் திறன்களாகும்.

4.1.1. தண்டிக்கும் கபாடி ஆட்டம் (Whip Kabaddi)

கபாடி ஆடுகளப் பகுதியில், எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். எதிர்ப்பகுதியில் ஒரே ஒருவர் மட்டும் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

பாடி வருபவரைத் தவிர,மற்ற எல்லாருடைய கையிலும் சாட்டைப் போல (Whip) ஏதாவது ஒரு துணி, அல்லது காகிதத்தால் ஆன கம்புபோல, ஒன்று இருக்க வேண்டும்.

இப்போது ஆட்டம் தொடங்குகிறது.

எதிர்ப் பகுதியிலிருந்து, அவர் பாடிக் கொண்டே வந்து, தொட முயல்கிறார். யாராவது ஒருவரை அவர் தொட்டுவிட்டால் போதும். தொடப்பட்ட வரை எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் சூழ்ந்து கொண்டு, தங்கள் கையிலுள்ள சாட்டையால் அடிக்க, அவர் பயந்து கொண்டே, ஆடுகளத்தை விட்டே, ஓடி விட வேண்டும்.

பாடி வருபவர் பாடுவதை, அந்த ஆடுகளத்திற்குள் நிறுத்திவிட்டால், அல்லது பாட்டு சத்தத்தை இழந்து விட்டால், அவர் சிக்கிக் கொள்கிறார். அவரை எல்லோரும் சூழ்ந்து அடிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள். அவரும் தப்பி ஓட வேண்டும்.

பிறகு, அடி பட்டவர் பாடி வர, ஆட்டம் தொடங்கும்.

4.1.2. கரளா கட்டையை வீழ்த்துதல்

(Knocking down the Indian Club)

40 அடி தூரத்திற்கு இடைவெளி இருப்பது போல, இரண்டு எல்லைக் கோடுகளைப் போட்டு அந்தந்தக்

கோடுகளில், கோட்டுக்கு ஒரு குழுவாக (Team) நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

இரண்டு கோடுகளுக்கும் மத்தியில், 20 அடி தூரத்தில், ஒரு சிறு வட்டம் போட்டு, அதில் இந்திய கரளா கட்டை ஒன்றை நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

இரண்டு அணியில் உள்ள ஆட்டக்காரர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு நம்பர் கொடுக்க வேண்டும். (1 முதல் 20 வரையில் ஏதாவது ஒரு நம்பர்).

ஆசிரியர் 5 என்று அழைத்தால், இரண்டு அணிகளிலும் உள்ள 5ம் நம்பர் உள்ள ஆட்டக் காரர்கள்தான் வர வேண்டும். அதில் ஒருவர் கபாடி கபாடி என்று பாடி வர வேண்டும். அடுத்தவர், பிடிக்கும் பொறுப்பில், அதாவது, கரளா கட்டையை பாடி வருபவர் வீழ்த்திவிடாமல் பாதுகாப்பதற்காக வருகிறார்.

இப்போது ஆட்டம் தொடங்குகிறது.

5 என்று ஆசிரியர் அழைத்தவுடன், ஒரு அணி 5ம் நம்பர் ஆட்டக்காரர், பாடிக்கொண்டே வர அடுத்த அணி 5ம் நம்பர் ஆட்டக்காரர், கட்டையைக் காப்பாற்றும் பொறுப்புடன் ஓடிவர வேண்டும்.

பாட்டு முடிவதற்குள், அந்தக் கட்டையைத் தட்டிவிட்டு தன் எல்லைக்கு வரவேண்டும். அப்படி

தட்டிவிடாமல் பாதுகாத்தாலும், தட்டிவிட்டால், அவரை அந்த இடத்திலிருந்து விட்டுவிடாமல் கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொண்டு விட வேண்டும்.

கட்டையைத் தட்டிவிட்டு, பாட்டுடன் தன் எல்லைக் கோட்டுக்கு வந்து விட்டால் 1 வெற்றி எண் அந்தக் குழுவிற்கு உண்டு.

கட்டையைத் தட்ட முடியாமல் போகிற போது, பாட்டை விட்டு விடாமல், பாடிக் கொண்டே எல்லைக்கு வரவேண்டும். இடையிலே மூச்சை விட்டுவிட்டால், எதிராளிக்கு 1 வெற்றி எண் கிடைக்கும்.

இவ்வாறு மாற்றி, மாற்றி ஆட்டக்காரர்களை அழைத்து, ஆடச் செய்ய வேண்டும்.

4.2. கால்பந்தாட்டம் (Foot ball)

4.2.1. கோட்டுக்கால் பந்தாட்டம் (Line Foot ball)

கால் பந்தாட்ட ஆடுகளத்தில், ஒரு பாதியை, ஆடப் பயன் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஒரு குழுவிற்கு 20 அல்லது 30 பேர்களை இருக்கச் செய்யலாம்.

கால்பந்தாட்ட விதிகள் தான். கையால் பந்தைப் பிடிக்கக் கூடாது. இதில் அயலிடம் (Off side) விதி கிடையாது.

இலக்கும் கிடையாது.

பந்தை உதைத்துக் கொண்டு போய், எதிராளி கடைக் கோட்டைத் தாண்டிப் போகுமாறு உதைத்துவிட்டால், 1 வெற்றி எண், உதைத்த குழுவிற்கு கிடைக்கும்.

விருப்பம் போல் பந்தை உதைத்து விளையாடச் செய்யவும். மொத்த நேரம் 10 நிமிடம் அல்லது 15 நிமிடம் ஆடச் செய்யலாம்.

4.2.2. பத்து முறை ஆடுதல் (10 Passes Foot Ball)

கால் பந்தாட்ட ஆடுகளம். இடத்திற்கேற்ப அமைத்துக் கொள்ளலாம். குழுவிற்கு 15 அல்லது 20 பேர்களை இருக்கச் செய்யலாம்.

ஆடத் தொடங்கியவுடன், ஒரு குழுவானது, தங்கள் ஆட்டக்காரர்களுக்குள்ளேயே 10 முறை வழங்கி ஆடி விட்டால், அதற்கு 1 வெற்றி எண் உண்டு.

பத்து முறை ஆடுவதற்குள் எதிர்க்குழு இடையில் புகுந்து, பந்தை விளையாடி விட்டால், அந்தக் குழு வாய்ப்பு இழந்து விடும். மீண்டும் புதிய பத்து முறை ஆட்டத்தினைத் தொடங்க வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள், எந்தக் குழு அதிகமாக 10 முறை ஆடி, அதிகமாக வெற்றி எண்களைப் பெறுகிறதோ அந்தக் குழுவே வென்றதாகும்.

5. யோகாசனங்கள் (Asanas)

5.1 ஆசனங்களினால் உண்டாகும் நன்மைகள்:

ஆரோக்கியமான தேகத்திற்கும், ஆனந்தமான வாழ்க்கைக்கும் அடிப்படைப் பயிற்சிகளாக ஆசனங்கள் உதவுகின்றன. ஆசனங்கள் எல்லாம் அமைதி நிறைந்த ஆனந்த வாழ்வின் சாசனங்கள் ஆகும்.

இதனை 'யோகாசனம்' என்றும் கூறுவார்கள். யோகம் என்றால், 'அலையும் மனதை அலையவிடாமல் ஒரு நேர்வழிப்படுத்தும் ஒப்பற்ற செயல்' ஆகும்.

ஆசனம் என்றால், 'இருக்கை' என்பது பொருளாகும்.

ஓரிடத்தில் அமைதியாக ஓர் ஆசன இருக்கையில் அமர்ந்து, பொறுமையாகவும், பூரண திருப்தியாகவும் இருந்து செய்கின்ற பயிற்சி முறையே ஆசனமாகும.

ஆசனப் பயிற்சிகள் என்பது, உடலுறுப்புக்களை வேகமாக இயக்காமல், மெதுவாக ஒரே சீராக 'பிராணாயாமம்' என்ற மூச்சிழுக்கும் முறை நெறியோடு அமைதியாகச் செய்யும் முயற்சியாகும்.

இரண்டின் நோக்கமும் ஒன்றுதான் என்றாலும், அணுகிச் செல்லுகின்ற முறையில் சிறு வேறுபாடு உள்ளது அவ்வளவு தான். இரண்டுமே உடம்பைக் காக்கும் உபாயம்.

"உடம்பால் அழியில் உயிரால் அழிவர்,

திடம்படு மெய்ஞானம் சேரவும்மாட்டார்;

"உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே

உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே"

என்றும் தெய்வத் தமிழ்ச் சித்தர் திருமூலர் பாடியதை நாம் நினைத்து, ஆசனங்களை தினம் செய்து மகிழ்வோம்.

ஆசனங்களும் பயன்களும்.

1. நமது நாகரீகக் கால வாழ்க்கை முறை உடலையும் மனதையும் நலிவுப்படுத்துகிற போது தடுத்து, உடலைத் திறம் வாய்ந்ததாகவும், மனதை வலிமை மிக்கதாகவும் மாற்றி உத்வேகம் ஊட்டுகிறது.

2. மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி வரும் சூழ்நிலைகள், சோதனைகள் ஏற்படுத்துகின்ற படபடப்புகள், பதைபதைப்புகள் இவற்றிலிருந்து வெற்றிகரமாக வெளிப்பட்டு வந்து, அமைதியான வாழ்வினை தினம் வாழ்ந்து செல்ல உற்சாகம் கொடுக்கிறது.

3. உடலுறுப்புக்கள் எல்லாம் ஒன்றுக்கொன்று ஒருங்கிணைந்து செயல்படவும், சமநிலையோடும் பணியாற்றச்செய்கின்றது.

4. உடல் உறுப்புகளுக்கு நல்ல வலிமையை நல்குவதுடன், தசைகளுக்குத் தாராளமான விசைச்சக்தியையும் (Muscle Tone), எலும்புகளுக்கு

நெகிழும் ஆற்றலையும், எலும்பின் மூட்டுகளுக்கு உறுதியையும் ஆசனங்கள் கொடுத்து, உடலை என்றும் இளமை நிரம்பியதாய் காத்து வருகிறது. வளர்த்து விடுகிறது.

5. உடல் சக்தியை வீணாக செலவழித்து விடாமல், பொறுப்புடன் பாதுகாக்கவும், பலமுடன் வளர்க்கவும் வழிகாட்டுகிறது.

6. சோம்பல் இல்லாமல் தினம் சுறுசுறுப்பாக அன்றாடக் கடமைகளைச் செய்யும் ஆற்றலை அளிக்கிறது.

7. ஜீரண உறுப்புக்கள் சிறப்பாகப் பணியாற்றுவதால், நன்றாகப் பசியெடுக்கவும், உணவை ரசித்து உண்ணவும் செய்கிறது.

8. உடல் உறுப்புக்கள் எல்லாம் விரைப்பாக இருக்காமல் செய்வதால், எளிதில் தேகம் செயல்பட வழியமைக்கிறது.

9. தோல், நரம்புகள், முதல் உறுப்புக்கள் இணை உறுப்புக்கள் போன்ற அனைத்துப் பகுதிகளும் ஆசனப் பயிற்சிகளால் உரம்பெற்று, உயர்ந்த நிலையில் செயல்படுகின்றன.

முக்கியமான குறிப்புகள்

1. ஒரு ஆசனத்தை முழுமையாக செய்ய முயற்சிக்கும் பொழுது, எந்த நிலையிலாவது 'முடியாது

என்று உணரும் பொழுது, அப்படியே நிறுத்திவிட வேண்டும். அதற்கு மேல் முயற்சிக்கக் கூடாது. முயன்றால், பிடிப்பு' ஏற்படும். வேதனை கூடும்.

2. உடல் களைப்பாக இருக்கும் பொழுது, உடனே ஆசனம் செய்வதை நிறுத்தி விட வேண்டும். தொடருதல் தவறாகும்.

3. ஆசனம் செய்து முடிந்த பிறகு, உடலுக்கு உற்சாகமான நிலை தான் இருந்திட வேண்டும். அந்த அளவினை அறிந்து, ஆசனங்களை செய்து, பயன் பெறுங்கள்.

4. ஆசனங்கள் செய்து கொண்டு வரும் பொழுது, உங்களுக்கு நிறைய சக்தியும், நல்ல பலமும் ஏற்பட்டு வளர்வது, உங்களுக்கு நன்றாகவே புரியும். அப்பொழுது உடலின் ஆற்றலை படிக்கும் காரியத்திற்கும், விளையாட்டில் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்வதற்கும் நீங்கள் பயன் படுத்திக் கொண்டால் உங்கள் எதிர்காலம் சிறப்பாகவே அமையும்.

5.2. பத்மாசனம்

பெயர் விளக்கம் : இதனை கமலாசனம் என்றும் கூறுவார்கள். பத்மம் என்றாலும் கமலம் என்றாலும் தாமரையைத்தான் குறிக்கும்.

தியானத்திற்குப் பயன்படுகின்ற நான்கு ஆசனங்களில் பத்மாசனம் முதல் இடம் வகிக்கிறது.

செயல் முறை : விரித்திருக்கும் சமுக்காளத்தின் மீது கால்களை விறைப்பாக நீட்டியிருப்பது போல் முதலில் அமரவும். முதலில் வலது காலை மடித்து இடது கால்புறமாகக் கொண்டு வந்து, வலது காலின் குதிகால் இடது கால் தொடக்க இடமான (இடுப்பெலும்பும் தொடை எலும்பும் சேருகின்ற பகுதியான) பிட்டிப் (Groin) பகுதியில் சரியாக அமரும் வண்ணம் வைக்கவும். அதே போல் இடது காலை முழங்கால் மடிய வளைத்து, வலது கால்புறம் கொண்டு வந்து, குதிகால் வலப்புற பிட்டியில் படுவது போல் வைக்கவும். இப்பொழுது குதிகால்கள் இரண்டும் (Heels), இடுப்பெலும்புக்குரிய எதிரிடத்தில் (Pelvic Bones) அடிவயிற்றை அடுத்து இருப்பது போல இடம் பெற்றிருக்கின்றன. பிறகு உடலை நிமிர்த்தி முழங்கால்கள்

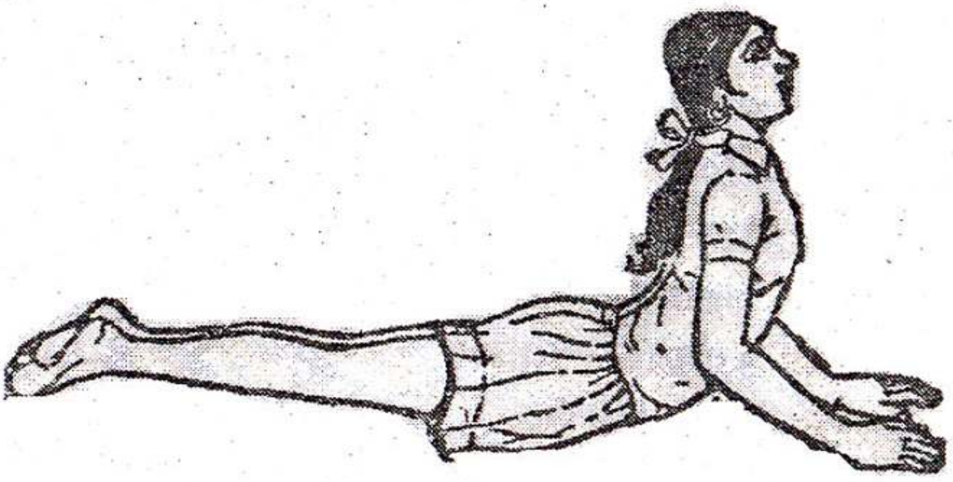
தரையினைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பது போல் உட்காரவும். கைகள் இரண்டையும் முழங்கால் பகுதியில் வைக்கவும்.

எண்ணிக்கை 1. கால்களை நீட்டி நிமிர்ந்து உட்காருதல், 2. வலது காலை இடது கால் தொடை மீது படும்படி வைத்தல். 3. இடது காலை வலது கால் தொடை மீது படும்படி வைத்தல். 4. கைகளை முழங்கால்கள் மீது வைத்து ஆசன இருக்கையில் இருத்தல்.

பயன்கள் : முழங்கால்கள் நன்கு வலுவடைகின்றன. நுரையீரல்கள் வளமடைகின்றன. தொடைத்தசைகள் சக்தி பெறுகின்றன. ஜீரண சக்தி மிகுதியடைகிறது.

5.3. புஜங்காசனம்

பெயர் விளக்கம் : புஜங் எனும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்குத் தமிழில் நல்ல பாம்பு என்பது பொருளாகும். செதில்களின் ஆதாரத்தில் தலையைத் தூக்கிப் படம் விரித்திருக்கின்ற பாம்பினைப் போல தோற்றம் தருவதால், இதற்குப் புஜங்காசனம் என்று பெயரிட்டிருக்கின்றனர்.



செய்முறை: முதலில் குப்புறப் படுக்க வேண்டும். விரல்கள் முன்புறம் நோக்கி இருப்பது போல, உள்ளங் கைகளைத் தோளுக்குக் கீழே முழங்கைகளை இறுக்க பிறகு, தலை, மார்புப் பகுதியை மெதுவாக மேல் நோக்கி உயர்த்தி, முதுகெலும்பினைப் பின் நோக்கி வளைக்க வேண்டும். முன் பாதங்களும் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

பின்பு மெதுவாக, கை அழுத்தத்தைக் (Pressure) குறைத்து, முன்பகுதி உடலை தரைக்குக் கொண்டு வரவும். பிறகு, மூச்சை வெளியே விடவும்.

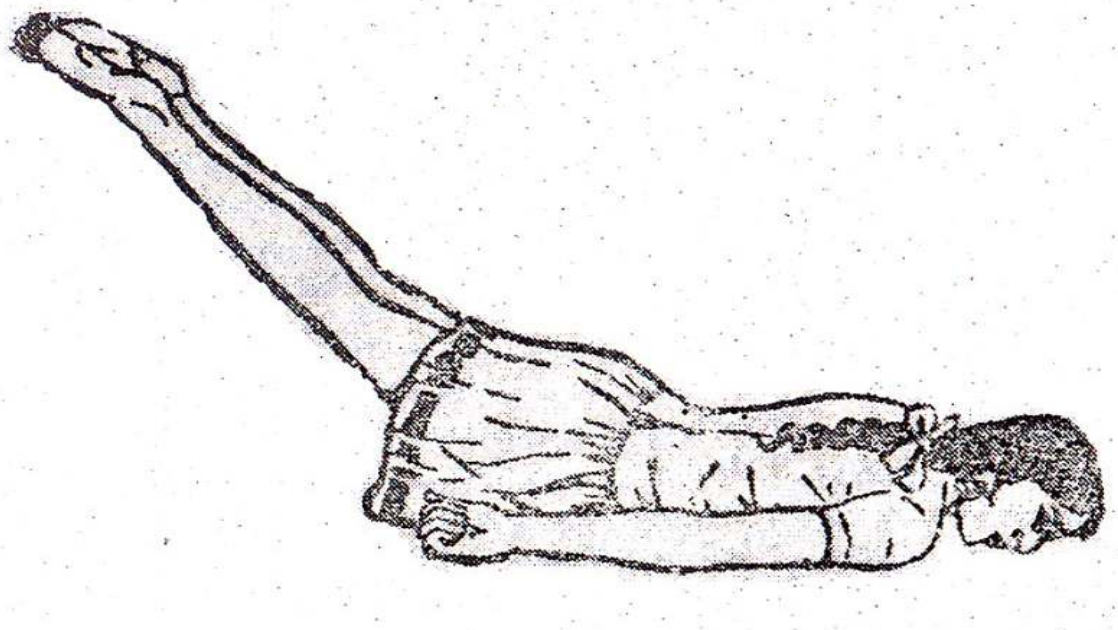
எண்ணிக்கை 1: குப்புறப்படுத்து, கைகளை ஊன்றி, முன்பு விளக்கியது போல் நிமிர்ந்து நிற்கவும். 2 குப்புறப்படுத்திருந்த நிலைக்கு வரவும்.

பயன்கள் : முதுகெலும்பு இயல்பாக வளைந்து, நெகிழும் தன்மை பெறுகிறது. முதுகெலும்புத் தொடரின் 31 இணை நரம்புகள் வலிமை பெறுகின்றன. ஜீரண சக்தி

அதிகமாகிறது. மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. அட்ரீனல் தைராய்டு சுரப்பிகளை நல்ல பணியாற்ற தூண்டுகிறது.

5.4. சலபாசனம்

பெயர் விளக்கம் : சலபா என்னும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு, வெட்டுக்கிளி என்பது பொருளாகும். ஒரு வெட்டுக்கிளியானது தனது வாலை உயர்த்திக் கொண்டிருப்பது போல, இந்த ஆசனத்தை செய்யும் பொழுது தோற்றம் தருவதால், இதற்கு சலபாசனம் என்று பெயரிட்டு அழைத்திருக்கின்றனர்.



செயல்முறை : விரிப்பில், முதலில் குப்புறப் படுக்க வேண்டும். அதாவது, வாய், மூக்கு தரையில் படும்படி படுத்து, உள்ளங்கை மேற்புறம் பார்த்திருப்பது போல கைகள் இரண்டையும் உடல் பக்கவாட்டில் வைத்து நீட்டி இருக்க வேண்டும். பின்னர் மூச்சை மெதுவாக உள்ளே இழுத்துக்

கொண்டு, கால்களை மட்டும் மேலே உயர்வது போலத் தூக்கி உயர்த்த வேண்டும். கால்களை கீழே இறக்கும் பொழுது, மெதுவாக இறக்கி வரவும்.

எண்ணிக்கை 1 : குப்புறப் படுத்து, கால்களை மேலே உயர்த்தவும் 2 : குப்புறப் படுத்துள்ள முதல் நிலைக்கு வரவும்.

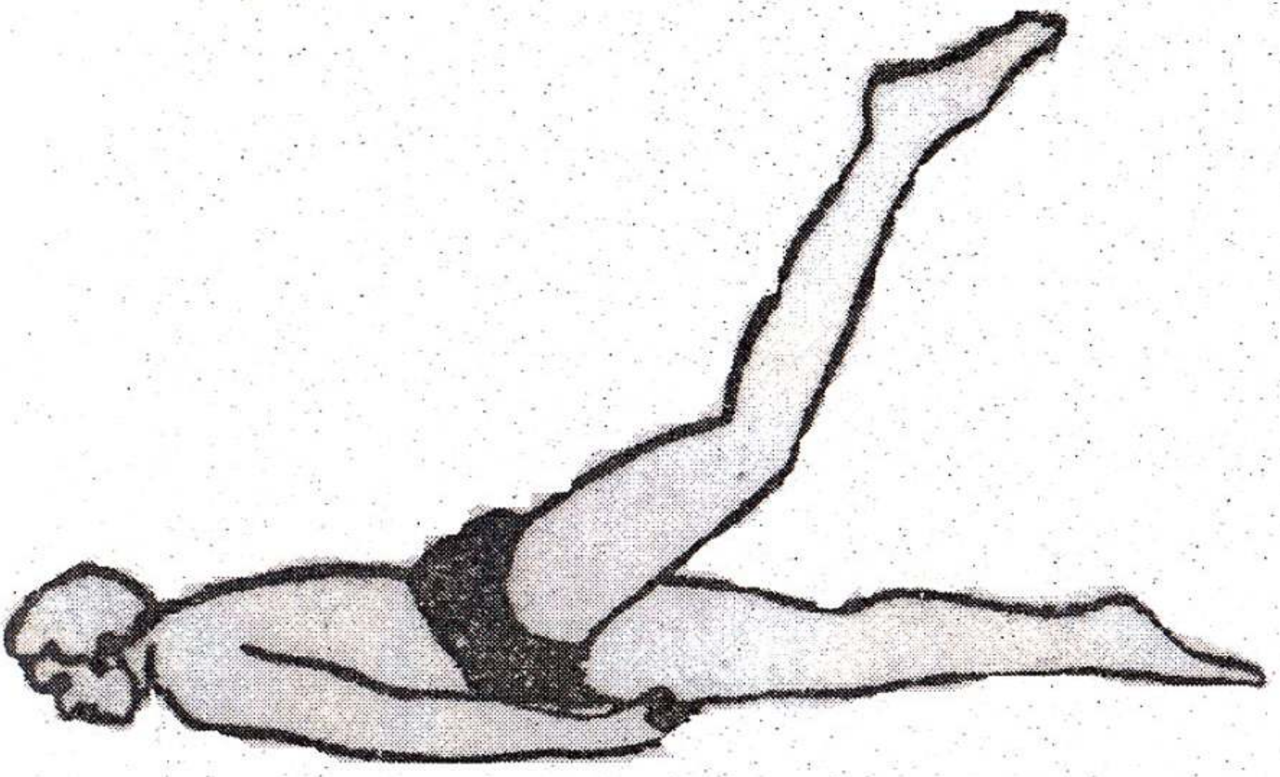
பயன்கள் : வயிற்றுத் தசைகள் வலிமை பெறுகின்றன. நுரையீரல் வலிமையடைகிறது. ஈரல், கணையம், சிறு நீர்ப்பை போன்ற உறுப்புக்கள் வலிமையடைகின்றன.

5.5. அர்த்தசலபாசனம்

பெயர் விளக்கம் : சலபா என்ற சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு வெட்டுக்கிளி என்பது பொருளாகும்; இந்த ஆசனமானது, வெட்டுக்கிளியானது தனது வாலை உயர்த்திக் கொண்டிருப்பது போல் தோற்றம் தருவதாக அமைந்திருக்கிறது.

வால் தூக்கிய வெட்டுக் கிளியின் பாதி தோற்றத்தைக் குறிப்பது போல, இரண்டு காலைத் தூக்கிய ஆசன முறையிலிருந்து ஒரு காலை உயர்த்திச் செய்யும் ஆசனமாக இது அமைந்திருக்கிறது.

செயல்முறை : குப்புறப்படுத்து, உள்ளங்கை மேல் புறம் பார்ப்பது போல் கைகளை உடலின் பக்க வாட்டில் நீட்டி இருக்க வேண்டும். பிறகு ஒரு கால் கீழே தரையுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்க, மற்றொரு காலை மட்டுமே மேலே உயர்த்த வேண்டும்.



மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு ஒரு காலை மட்டுமே உயர்த்தவும். சிறிது நேர ஓய்விற்குப் பிறகு மறு காலினை உயர்த்திச் செய்யவும்.

எண்ணிக்கை : 1 குப்புறப் படுத்தவுடன் மேலே விளக்கிய முறையில் கால்களை உயர்த்தவும்.

2. குப்புறப்படுத்திருக்கும் நிலையில் வரவும்.

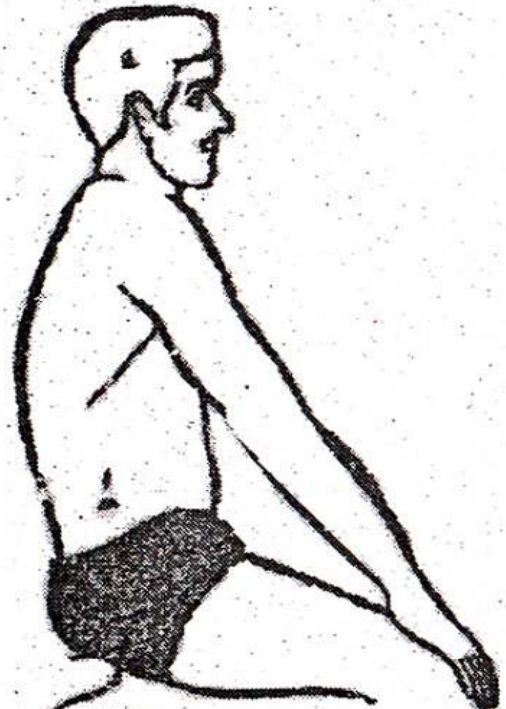
பயன்கள் :

வயிற்றுத் தசைகள் வலிமை பெறுகின்றன. நுரையீரல்கள் வலிமை பெறுகின்றன. ஈரல் கணையம், சிறுநீர்ப்பை போன்ற உறுப்புக்கள் செழுமை அடைகின்றன.

5.6. வஜ்ராசனம்

பெயர் விளக்கம் : வஜ்ரம் என்ற வடமொழிச் சொல்லுக்கு திண்மை நிறைந்தது என்ற பொருளுண்டு.

செயல்முறை : கால்களை விறைப்பாக நீட்டி, அமர்ந்து முதலில் ஒரு காலை மடித்து இந்தக் காலின் குதிகால் பின் புறத்தைத் (Buttock) தொடுவது போலவும், அதே போல மறு காலையும் மடித்து முன் போல வைக்கவும். உள்ளங்கால் தெரிய இருப்பது போன்ற



இருகால் விரிப்புக்குள் அமர்ந்து கொள்ளவும். பிறகு முதுகினை வளைக்காமல், நேரே நிமிர்ந்து உட்காரவும். கைகள் இரண்டையும் முழங்கால்களின் மீது வைத்திருக்கவும்.

எண்ணிக்கை :1. உட்கார்ந்த நிலையில், கால்களை மடக்கி முன்னர் விளக்கியது போல ஆசனத்தில் இருத்தல்.

2. ஆசனத்திலிருந்து எழுந்து முழங்கால்களில் இருத்தல்.

பயன்கள் : இந்த வஜ்ராசனத்தின் நோக்கமானது முழங்கால்களின் அவலட்சணமான அசைவினையும், கடினத் தன்மையையும் மாற்றி, அந்தத் தசைகளையும் மூட்டுக்களையும் நெகிழ்வு நிறைந்தனவாக ஆக்கி இனிய முறையில் செயல்படவும் வைப்பது தான்.

5.7. தனுராசனம்

பெயர் விளக்கம் : தனுர் என்ற சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்குத் தமிழில் வில் என்று பொருள். இதை வில்லாசனம் என்றும் கூறலாம்.

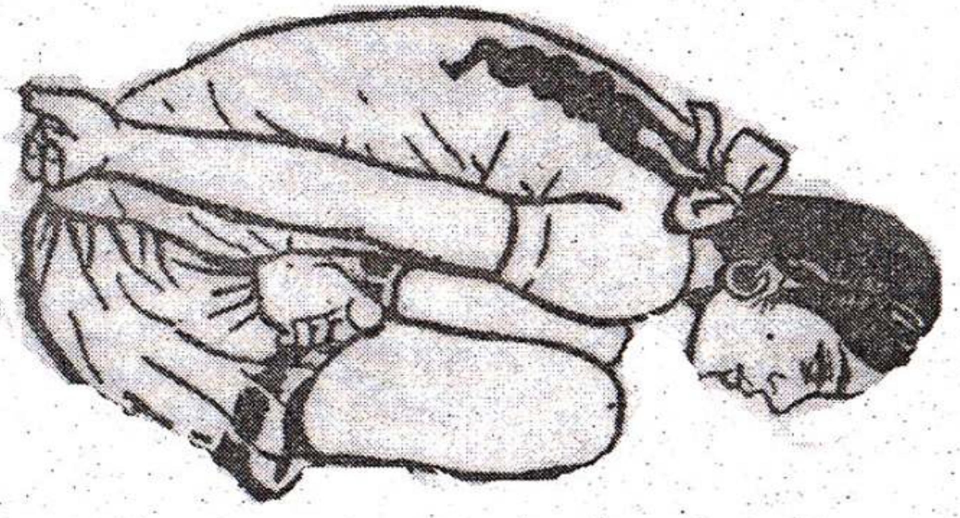
செய்முறை : விரிப்பின் மீது குப்புறப்படுத்திருக்க வேண்டும். கைகள் இரண்டையும் உடலுக்குப் பக்கவாட்டில் வைத்து, கால்கள் இணையாக இருப்பது போல் வைத்து பிறகு கால்களைப் பின் புறமாக வளைத்து, ஒவ்வொரு கணுக்காலையும் ஒவ்வொரு கையால் பற்றிப் பிடித்துக்கொண்டு, குதிகால் பின்புறம் நோக்கி வருவது போல் கொண்டு வர வேண்டும். மூச்சை நன்றாக இழுத்துக்கொண்டு கணுக்கால்களை வலிமையுடன் இழுக்க வேண்டும். இப்பொழுது, உடல் எடை முழுவதும் வயிற்றிலே இருப்பது போல, தொடையும் மார்புப் பகுதியும் மேல் நோக்கி வந்திருக்கும்.

எண்ணிக்கை 1 : குப்புறப்படுத்திருந்து கால்களை வளைத்துக் கைகளால் கணுக்கால்களைப் பற்றிபிடிக்க வேண்டும். 2. கணுக்கால்களை இழுத்து, தலைப்பகுதியும் கால் பகுதியும் மேலே வருவது போல, இருக்க வேண்டும். 3.முதல் எண்ணிக்கை போல இருக்கவும். 4. குப்புறப் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பயன்கள்: முதுகெலும்பு இயல்பாக வளைந்து நெகிழும் தன்மை பெறுகிறது. ஜீரண சக்தி அதிகமாகிறது. மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. வயிற்றுத் தசைகள், ஈரல், நுரையீரல், கணையம், சிறுநீர்ப்பை உறுப்புக்கள் வலிமையடைகின்றன.

5.8. யோக முத்ரா

பெயர் விளக்கம் : பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, பிறகு தரை நோக்கிக் குனிந்து செய்யும் ஆசன முறையாகும்.



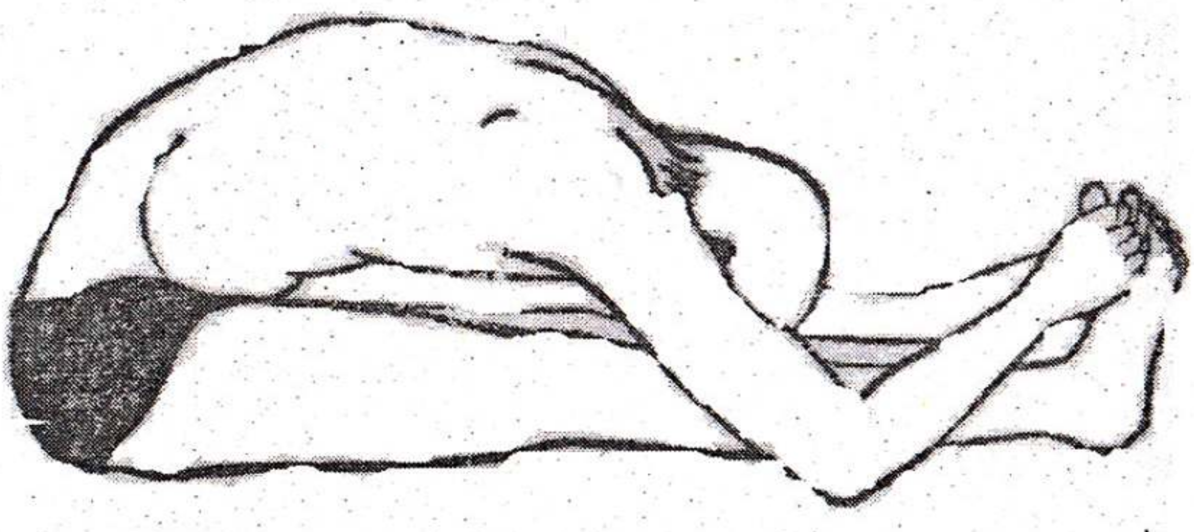
செயல்முறை : முதலில் பத்மாசனத்தில் அமரவும். பிறகு, கைகளைப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து, வலதுகை மணிக்கட்டுப் பகுதியை இடது கையால் பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ளவும். ஆனால், கைகளை இறுக்கி வலிந்து பிடித்துக் கொள்ளக் கூடாது. இவ்வாறு கைகளை சேர்த்துக் கொண்ட பிறகு, மெதுவாக முன்புறமாகக் குனிந்து, முன்நெற்றியால் தரையினைத் தொடவும். மீண்டும் பழைய பத்மாசன நிலைக்கு வரவும்.

எண்ணிக்கை : 1. பத்மாசனத்தில் முதலில் அமர்ந்து கொள்ளவும். 2. கைகளை முதுகுப்புறமாகக் கட்டிக்கொண்டு, முன்புறமாகக் குனியவும்.

பயன்கள் : மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. வயிற்றின் உள் உறுப்புக்கள் வலிமையடைகின்றன. பத்மாசனத்தில் கிடைக்கும் எல்லாப் பயன்களையும் இதில் பெறலாம்.

5.9. பச்சி மோத்தாசனம்

பெயர் விளக்கம் : பச்சி மோத்தாசனம் என்பது 'பின்புறத் தசைகள் அனைத்தையம் முன்புறமாக வளைத்து மேற் கொள்ளுகின்ற இருக்கை' என்ற அர்த்தத்தில் அமைந்திருக்கிறது. ஒரு சிலர் கால் நீட்டி இருத்தல் என்றும் பொருள் கூறுகின்றார்கள்.



செய்முறை : விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி, தலை முதுகு எல்லாம் நேரே இருப்பது போல நிமிர்ந்து உட்காரவும், முழங்கால்கள் இணைந்தாற் போல இருக்க வேண்டும். பிறகு முன்புறமாகக் குனிந்து இரு கைகளாலும்

அந்தந்தக் கால் பெருவிரலை பிடித்துக் கொண்டு இழுக்கும் பாவனையில் முன்புறமாகக் குனிய வேண்டும். பின்னர், கால்களை மடக்காமல், தரையை விட்டுக்கால்கள் மேலே வராமல், மேலும் மேலும் குனிந்து முழங்கால்களின் மீது முகம் படும்படி வைக்கவும்.

எண்ணிக்கை : 1. கால்களை நீட்டி உட்கார்ந்து, இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்து கட்டைவிரல்களை கைகளால் பிடித்தபடி முகத்தால் முழங்கால்களைத் தொடவும். 2 கால்களை நீட்டி நிமிர்ந்து உட்காரவும்.

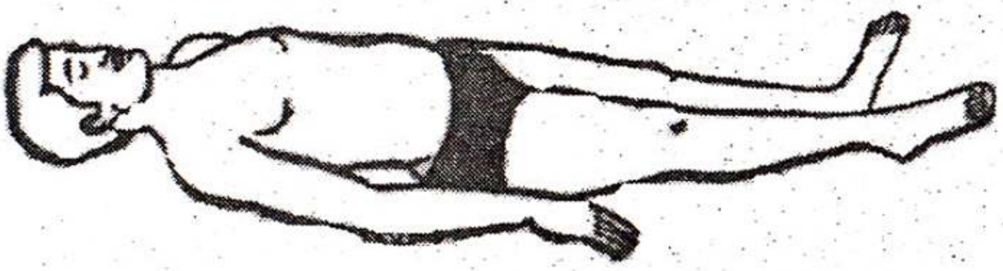
பயன்கள் : இடுப்புப் பகுதிகளுக்கு நிறைய இரத்த ஓட்டம் செல்கிறது. வயிற்றுத் தசைகள் வலிமை பெறுகின்றன. மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. ஜீரண சக்தி பெறுகிறது.

5.10. சவாசனம் :

பெயர் விளக்கம் : சவம் என்னும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்குப் பிணம் என்பது பொருளாகும். இவ்வாசனம் செய்யும் போது உடல் பிணம் போன்ற நிலையில் தளர்ந்து கிடப்பதால் இவ்வாறு கூறுகின்றனர்.

செயல்முறை : விரித்திருக்கும் விரிப்பின் மீது மல்லாந்து படுக்கவும். உள்ளங்கைகள் மேற்புறம் பார்த்திருப்பது போல கைகளிரண்டையும் உடல் பக்கவாட்டில் வைத்து, கால்களை தளர்வாக நீட்டியிருக்க வேண்டும் குதிகால்களை சேர்த்து வைத்திருக்கலாம்.

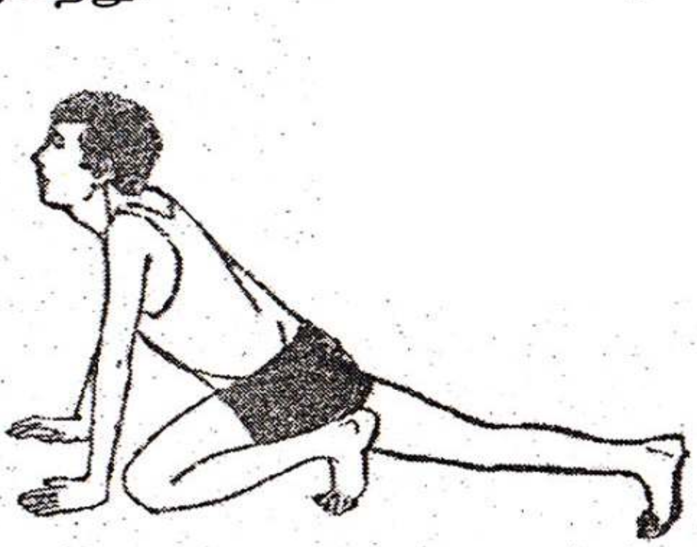
ஆனால் தொட்டுக்கொண்டிருக்கக்கூடாது. முன் பாதங்களை சற்று விரித்தாற் போல் வைத்திருக்க வேண்டும்.



எல்லா தசைகளையும், உறுப்புக்களையும், நரம்புகளையும் தளர்வாக (Relax) இருக்கச் செய்து ஓய்வு தர வேண்டும். சுவாசம் இயல்பாக இருக்க வேண்டும்.

ஏதாவது ஒன்றை நினைத்துக் கொண்டு திட்டமிடுதல், தீர்மானம் செய்தல் போன்றவற்றை விட்டு விட்டு, கண்களை மூடிக் கொண்டு படுத்திருக்க வேண்டும். இப் பயிற்சியின் போது தூங்கிப் போய் விடக் கூடாது.

பயன்கள் : இரத்த ஓட்டம், இதயத்தின் செயல், நாடித் துடிப்பு எல்லாம் சீராக்கப்படுகின்றன. ஆசனத்திற்காகப் பயன்பட்ட உறுப்புக்கள் பழுதுபட்டுப் போனது எல்லாம் இவ்வாசனத்தின் போது செப்பனிடப்படுகிறது.



9. வேடிக்கையான விநோத நடைகள் (Novelty Walks)

மனிதர்கள் நடப்பது போன்ற நடையைத் தவிர்த்து, மிருகங்கள் போல் நடக்கின்ற விநோத நடை, வித்தியாசமான நடை, வேடிக்கை ஊட்டுகின்ற சாகச நடைகள் சிலவற்றை, இங்கே கொடுத்திருக்கிறோம்.

செய்து பார்க்கும்போது சிரமமாகத் தோன்றினாலும், செய்யும் குழந்தைகளுக்கு சிந்தையில் மகிழ்ச்சியும், செயலில் தெம்பையும் தரக் கூடியனவாக அமைந்திருக்கும்.

பொறுமையாக, திறமையாக செய்து பார்த்து மகிழவும்.

சில நடைகள் :

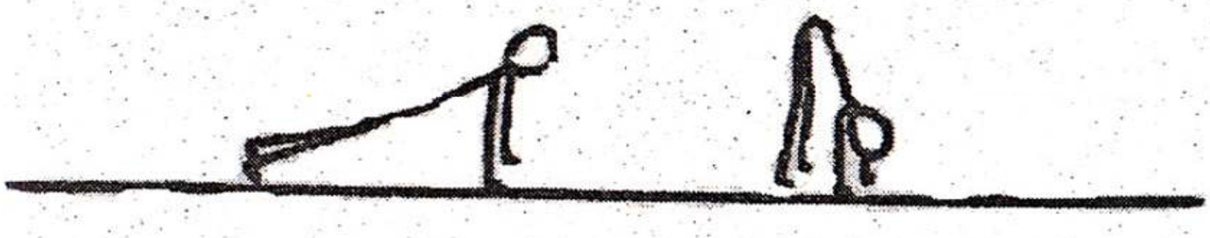
1. பூனை நடை
2. யானை நடை

3. வாத்து நடை
4. தவளை நடை
5. கங்காரு நடை
6. நாய் நடை
7. முயல் நடை
8. நண்டு நடை
9. வால்ரஸ் நடை
10. முழங்கால் நடை
11. தற்பெருமை நடை
12. நொண்டி நடை
13. கிரிக்கெட் நடை
14. சிலந்தி நடை
15. புழு நடை
16. மீன் துள்ளல்

குறிப்பு : ஒவ்வொரு நடைக்கும் அருகே படம் கொடுத்திருக்கிறோம், அதை நன்றாகப் பார்த்து, எழுதியிருக்கும் விளக்கத்தையும் புரிந்து கொண்டு, நடைகளைப் போட்டு பழகுங்கள், மகிழுங்கள்.

9.1. பூனை நடை

THE CAT WALK



1. தரையில் உள்ளங்கை இரண்டையும் ஊன்றி, கால்களை விறைப்பாகப் பின்புறம் நீட்டி விட வேண்டும். தோள்களை அகலமாக வைத்து, வசதியாக இருப்பதுபோல், கால்களை நீட்டி விடவும்.

இப்போது, கால்களும் கைகளும் மட்டுமே தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன.

2. பிறகு, ஒவ்வொரு காலையும் எடுத்து, கைகளுக்கு அருகில் கொண்டு வந்து, இடுப்பை நன்கு உயரமாக உயர்த்தி நிற்கவும். இது தான் பூனை நிற்கும் அமைப்பு.

கைகளையும் கால்களையும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக நகர்த்தி, முன்னோக்கி நடக்க வேண்டும்.

9.2. யானை நடை (Elephant Walk)

1. இரண்டு கால்களையும் சற்று அகலமாகத் தரையில் வைத்து, இடுப்பின் முன்பகுதி, கொஞ்சம் குனிந்தாற்போல் நிற்க வேண்டும். முழங்கால்கள் விறைப்பாக இல்லாமல், கொஞ்சம் வளைந்தாற் போல் இருக்க வேண்டும்.

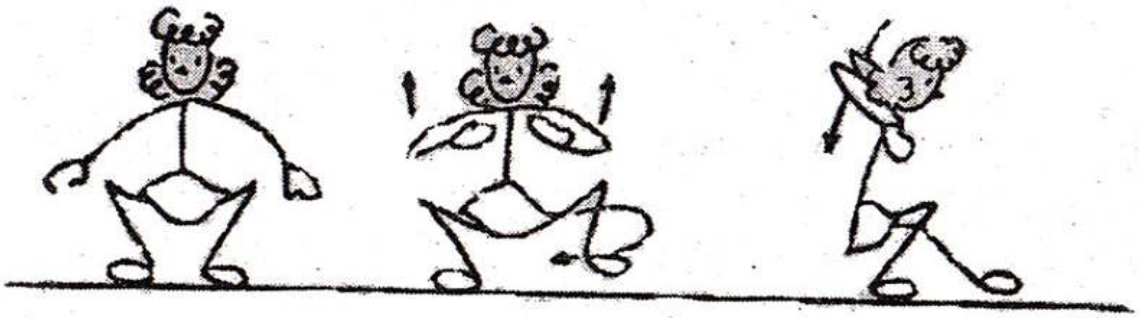
2. கைகள் இரண்டையும் கோர்த்துக் கொண்டு, முன்புறமாகத் தொங்கவிடவும். (யானையின் தும்பிக்கை போல)

3. கைகளை பக்க வாட்டில் இருபுறமும் ஆட்டி அசைத்துக்கொண்டு, குனிந்து முதுகுடன், சற்று வளைந்த முழங்கால்களுடன், முன்புறமாக நடக்கவும். முடிந்தால் கைகளைத் தரையைத் தொட்டு, ஆட்டவும்.

4. பின்னர், நடக்கும்போது முழங்கால்களை நிமிர்த்தி நீட்டி கைகளை பக்கவாட்டில் ஆட்டிக் கொண்டு நடக்கவும்.

இந்த நடை, உடல் நெகிழ்ச்சிக்கு உதவும் பயிற்சியாகும்.

9.3 வாத்து நடை (Duck Walk)



1. முழங்கால் மடிய, கால்களை அகலமாக விரித்து, அரைக் குந்தலாக **(Squat)** முதலில் உட்கார்ந்து, கொள்ளவும்.

2. பிறகு, முழங்கைகளை மடித்து, கை முனையை, அக்குளில் **(Armpit)** நுழைத்துக் கொள்ளவும். இது தான் சிறகாகும். நடக்கும் போது கைகளை மேலும் கீழுமாக அசைக்க வேண்டும்.

நடக்க ஆரம்பிக்கிற போது, ஒரு காலைத் தூக்கிப் பக்கவாட்டில் வைத்து, பிறகு முன்புறமாகத் தூக்கி வைத்து நடக்கவும். இறகு போல கைகளை அசைக்கவும். கால்களைத் தூக்கி வைக்கிறபோது, இடுப்புப் பகுதியை உயர்த்தாமல், பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த நடை, உடல் நெகிழ்ச்சிக்கும், சமநிலையை சரியாக வைத்துக் கொள்ளவும் உதவுகிறது.

9.4. தவளை நடை (Frog Hop)

இதைத் தவளைத் தாவல் என்றும் கூறலாம்.

1. அரைக் குந்தலாக, பாதங்களை நன்றாக விரித்து, சற்று வெளிப்புறம் பார்த்திருப்பது போல, முதலில் உட்காரவும்.

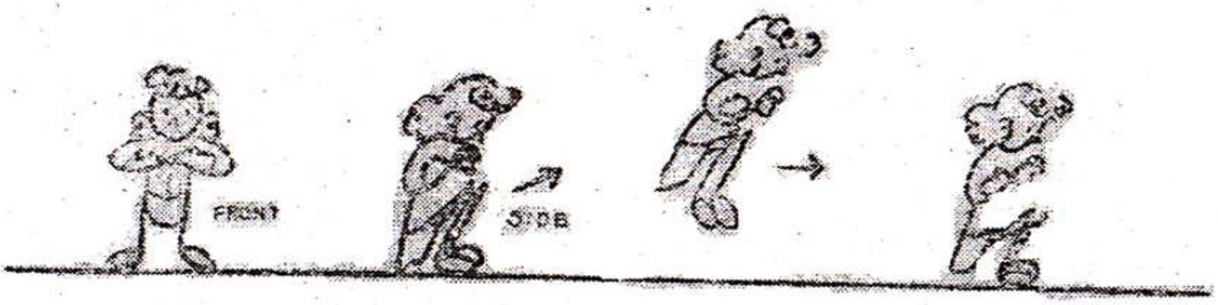
2. முழங்கால்களுக்கு இடையில் இருப்பது போல, சற்று முன் புறத்தில், முழங்கைகள் கொஞ்சமாக மடிந்திருப்பது போல, உள்ளங்கைகளை தரையில் வைக்கவும்.

3. கைகளை முன்னால் தள்ளி வைத்துத், துள்ளி, அதே அளவு கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்து முன்னால் தாண்டி வைக்கவும்.

அதிக தூரம் துள்ளித் தாண்டினால், உடல் எடை முழுவதும் கைகளுக்குப் போய், குப்புற விழுந்துவிட நேரிடும் என்பதால், சிறதளவு தூரம் போவது போல துள்ளி நடக்கவும்.

இந்த நடை, உடல் நெகிழ்ச்சிக்கும், உடல் உறுப்புக்களின் ஒருங்கிணைந்த சிறப்பான செயல்கள் நடைபெறவும் உதவுகிறது.

9.5. கங்காரு நடை (Kangaroo Hop)



1. அரைக் குந்தலாகக் கால்களை சேர்த்து வைத்துக் குந்தி, கைகள் இரண்டையும் மார்புக்கு முன்புறமாகக் கட்டிக் கொண்டு உட்காரவும்.

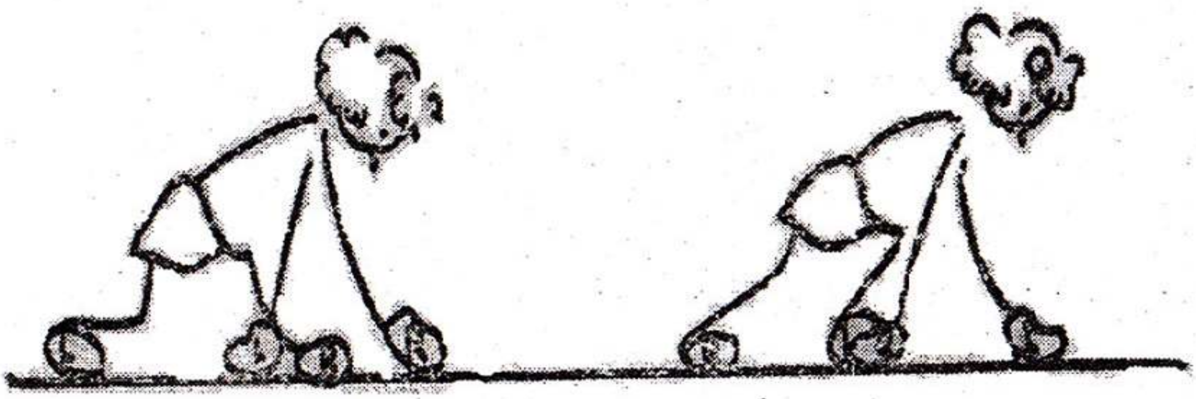
2. பிறகு, எவ்வளவு உயரமாகத் துள்ளி மேலே சென்று, முன்புறமாகத் தாவி முழுக் குந்தலாக (Full Squat) உட்கார்ந்து கொள்ளவும்.

3. முழுவதுமாக உட்கார்ந்து, கைகளைக் கட்டிக்கொண்டிருந்தது போலவே, மீண்டும் தாவவும்.

தரையில் குந்துகிற போது, கணுக்கால்கள், முழங்கால்கள், மற்றும் இடுப்புப் பகுதி, அதிர்ச்சியைத் தாங்கிக் கொள்கிறது போல, கால்களைத் தரையில் வைக்கவும்.

இந்த நடை கால் வலிமைக்கும், உறுப்புக்களின் ஒருங்கிணைந்த செயல்திற மேம்பாட்டிற்கும் உதவுகிறது.

9.6. நாய் நடை (Dog Walk)

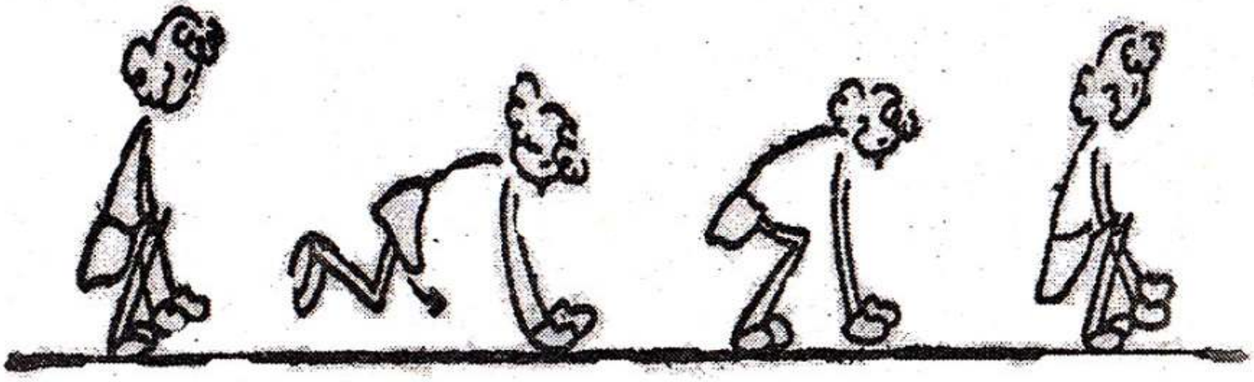


1. முதலில் முழங்கால்களில் நின்று, முன்புறமாகத் தரையில் கைகளை ஊன்றி இருக்கவும். முழங்கால்களும், முழங்கைகளும் சற்று வளைந்தாற்போல், குனிந்து நிற்கவும்.

2. இரண்டு கைகளும் இரண்டு கால்களும், நாயின் நான்கு கால்கள் போல இருக்கிறது. அதனால், நாய் நடப்பது போல, கைகால்களை முன்புறமாக நகர்த்தி நடக்கவும்.

இந்த நடை, உடல் நெகிழ்ச்சிக்கும், ஒருங்கிணைந்த உடல்திறச் செயல் எழுச்சிக்கும் உதவுகிறது.

9.7. முயல் நடை (Rabbit Jump)



1. முழுக்குந்தலாக முதலில் உட்கார்ந்து, பாதங்களுக்கு முன்புறமாக, கைகள் இரண்டையும் தரையில் வைக்கவும்.

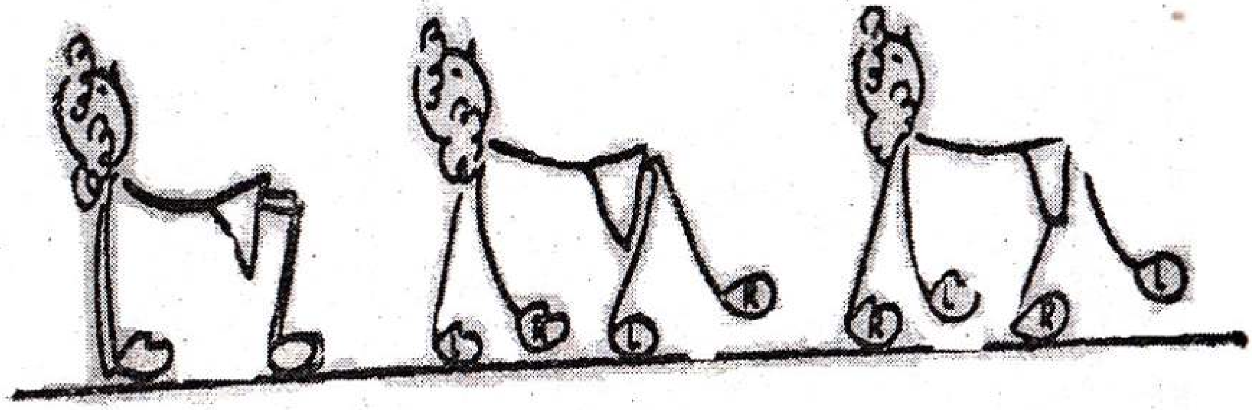
2. கால்களை நன்றாகத் தரையில் ஊன்றி உதைத்து, மேனோக்கி, கைகளை உயர்த்தி, பிறகு தரைக்குக் கொண்டு வரவும்.

3. கைகளில் உடல் எடை வந்து விழுவது போல, கைகளைத் தரையில் ஊன்றவும். அதன் பிறகு, கால்களை முன்புறமாகக் கொண்டு வரவும்.

தரையை அதிவேகமாக உதைத்துத் துள்ளாமல், அதிக தூரம் தாண்டி விழாமல், கைகளை வலிப்பது போல தரையில் ஊன்றாமல், தாவித் தாவி நடந்து போகவும்.

இந்த நடை, கைகால்கள் வலிமைக்கும், உடலின் ஒருங்கிணைந்த செயல் திறன் வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது.

9.8. நண்டு நடை (Crab Walk)



1. முழங்கால்களில் நின்று, முன்பக்கமாகக் குனிந்து, இரண்டு கைகளையும் உள்ளங் கைகளில் ஊன்றி, சமமாக முதுகுப்புறம் இருப்பது போல் முதலில் இருக்கவும்.

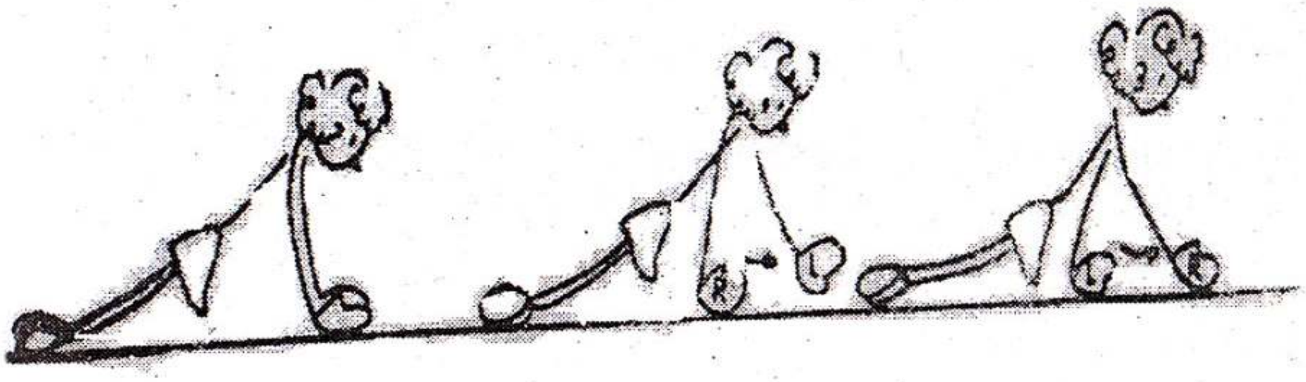
2. இரண்டு கைகளிலும், இரண்டு கால்களிலும், உடலின் எடை பரந்து இருப்பது போல், கைகால்களால் நடந்து போகவும். நடக்கும் போது, முகம் மேற்புறமாக பார்ப்பதுபோல் வைத்துக்கொள்ளவும்.

முழங்கால்களில் நிற்கும் போது, முதுகானது, ஒரே நேர்க் கோட்டில் அமைந்திருப்பது போல் வைத்துக் கொள்ளவும்.

முதலில் வலது காலையும் வலது கையையும் எடுத்து ஒரு தப்படி வைத்து, அடுத்ததாக, இடது காலையும் இடது கையையும் எடுத்து வைக்கவும்.

இந்த நடை, உடலின் ஒருங்கிணைந்த செயலுக்கு உறுதி ஊட்டுகிறது.

9.9. வால்ரஸ் நடை (Walrus walk)



1. முதலில் குப்புறப் படுத்திருக்க வேண்டும்.

2. தோள்களுக்குக் கீழாக கைகளை அப்படியே தரையில் ஊன்றி, விரல்களை விரித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

3. பிறகு நீட்டியுள்ள கால்களில், முன் பாதங்களினால் நிற்குமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

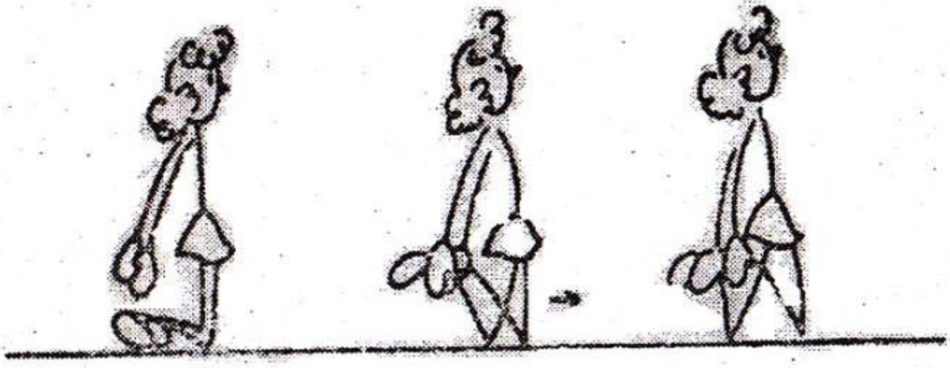
4. இதன் பிறகு, கைகளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாய், முன்புறமாக எடுத்து வைத்து, நடந்து போகவும்.

குறிப்பு : முதுகுபுறத்தை நேராக, விரைப்பாக வைத்திருக்கவும். முதுகை வளைத்தோ, குழியாகவோ, தொய்ந்தோ வைக்கக்கூடாது.

தலையை நிமிர்த்தி வைத்துக் கொண்டு, இடுப்புப் பகுதியானது பிடிப்பு விரைப்பு இல்லாமல் வைத்து நடக்கவும்.

இந்த நடை, கைகளுக்கு நல்ல வலிமையை அளிக்கும்.

9.10. முழங்கால் நடை (Knee walk)



1. முழங்கால்களில் நின்று, உடலின் மேற்புறத்தை நிமிர்த்தி நேராக நிற்கவும்.

2. இடது கையால் இடது கணுக்காலையும், வலது கையால் வலதுகணுக்காலையும் பற்றிப் பிடித்து, இடுப்புப் பின் பகுதி உயரத்திற்கு வருமாறு தூக்கவும்.

3. சற்று முன்புறமாகக் குனிந்து, முழங்கால்களால் நடக்கவும்.

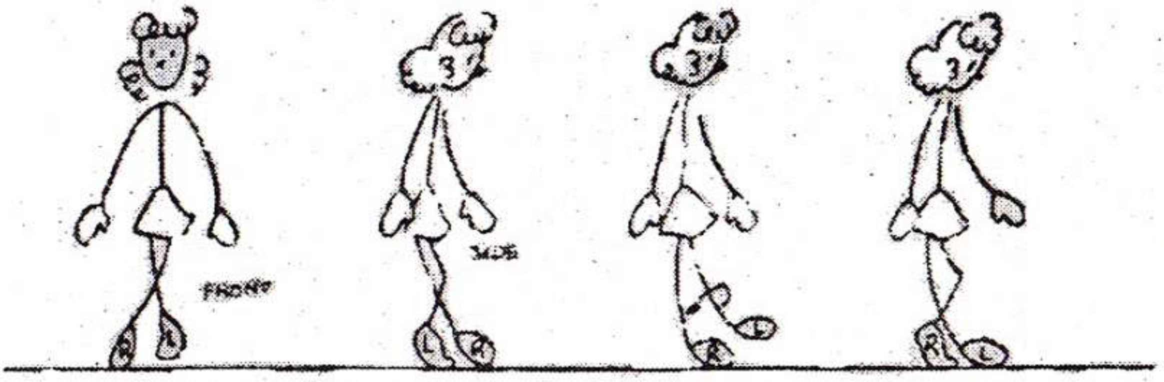
மெதுவாக நடக்காமல், வேகமாக நடந்தால், உடல் சம நிலை இழக்காமல், எளிதாகவும் நடக்கலாம்.

கால்களை சேர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு தான் நடக்க வேண்டும்.

தரையில் நடக்காமல், மெத்தையில் நடந்தால் நல்லது.

இந்த நடை முழங்கால்களுக்கு வலிமையையும் உடலுக்கு சமநிலை, உறுப்புக்களின் ஒருங்கிணைந்த செயல்களுக்கு மென்மையயும் அளிக்கிறது.

9.11. தற்பெருமை நடை (Swagger walk)



1. இரண்டு கால்களையும் சற்று அகலமாக வைத்துக்கொண்டு நிற்கவும்.

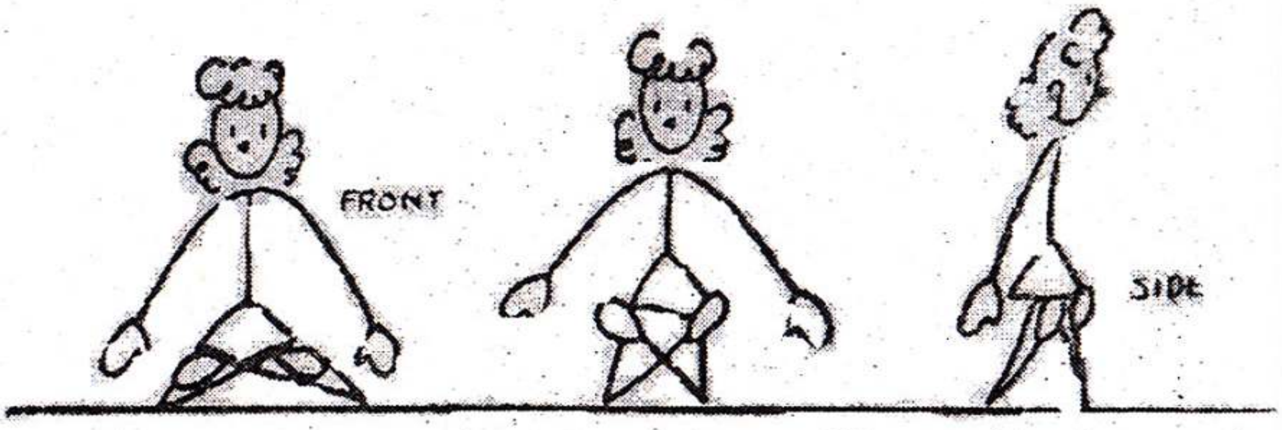
2. வலது காலை எடுத்து, இடது காலுக்குப் பின் புறமாகக் கொண்டு சென்று, இடது கால் பக்கமாகக் கொண்டு வர வேண்டும். பிறகு இடது குதிகாலை கொஞ்சமாக உயர்த்தி, வலது கால் புறமாக நகர்ந்து நடப்பதற்கு உதவவும்.

3. இப்படியாக, இடது காலை சற்று உயர்த்தி நடத்தி, வலது காலை முன்புறமாக இயக்கி இயக்கி, நடந்து போகவும்.

நிலையாக நிற்கிற காலின் குதிகாலை உயர்த்தியும், முட்டியை சற்று வளைவாக இருத்தியும் கைகளை முன்புறமாக வீசி நடக்கவும்.

இந்த நடை உடல் சம நிலைக்கும், ஒருங்கிணைந்த செயலுக்கும் உதவுகிறது.

9.12 நொண்டி நடை (Folder Leg Walk)



1. முதலில் மெத்தையில் உட்காரவும்.

2. இடது காலை எடுத்து மடித்து இடது கால் பக்கமும் வலது காலை மடித்து இடது கால் பக்கமும் வைத்து அதாவது பத்மாசனம் போட்டிருப்பது போல வைத்துக் கொள்ளவும்.

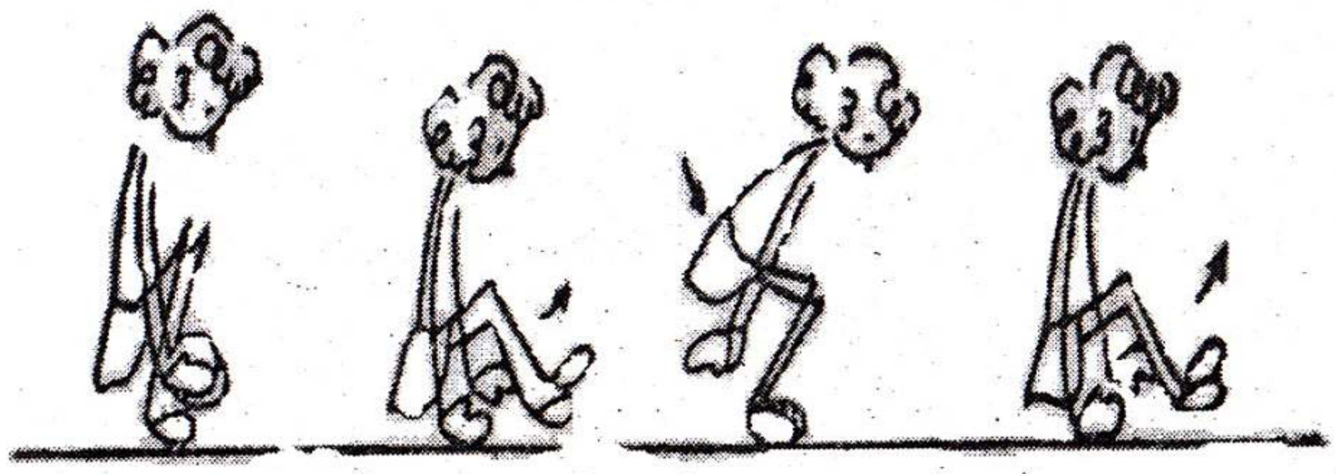
3. இரண்டு கைகளையும் உடல் சமநிலைக்காக (Balance) பக்க வாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

4. இப்பொழுது, முழங்கால்களில் நின்று, முன்புறமாக நடக்கவும்.

தொடைப்பகுதிகளில் மடித்து வைத்திருக்கும் கால்களை, இறுக்கமாக வைத்துக் கொண்டு, இடுப்புப் பகுதியை நேராக நிமிர்த்திக் கொண்டு நடக்கவும்.

இந்த நடை, உடல் நெகிழ்ச்சிக்கும், உறுப்புக்களின் ஒருங்கிணைந்த செயல் மேம்பாட்டிற்கும் உதவுகிறது.

9.13. கிரிக்கெட் நடை (Cricket walk)



கிரிக்கெட் என்றால் பலமாக சத்தம் போடுகிற ஒரு பூச்சியாகும்.

1. முழுக்குந்தலாக (Squat) உட்கார்ந்து, குதி கால்களுக்குப் பின்புறம், கால்களுக்கு இடையில் இருப்பது போல, தரையில் கைகளை வைத்துக் கொள்ளவும்.

2. கால்களை மேற்புறமாகத் தூக்கிவிட, எடை முழுவதும் இப்போது கைகளுக்கு வந்து விடும்.

3. பிறகு, முன்புறமாகக் குனிந்து, தூக்கிய கால்களை முன்புறத் தரையில் வைத்து, உடல் எடையைக் கால்களுக்குக் கொண்டு வரவும்.

4. பிறகு கையை முன்புறமாக நகர்த்தி, முன் போல காலைத் தூக்கி முன்புறமாக வைத்து நடக்கவும்.

கைகளில் உடல் கனம் விழுகிற போது, முழங்கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் உடலோடு இணைத்துக் கொண்டு, கனத்தை சமாளித்துக் கொள்ளவும்.

தூக்கிய கால்களை முன்புறமாக வைக்கிற போது, கால்களை சற்றுத் தூரமாக வைப்பது நல்லது.

இந்த நடை, உடல் நெகிழ்ச்சிக்கும் ஒருங்கிணைந்த செயல் திறமைக்கும் உதவுவதுடன், கைகளை வலிமை படுத்தியும் உதவுகிறது.

9.14. சிலந்தி நடை (Spider Walk)

1. கால்களை அகலமாக விரித்து வைத்து, முழங்கால் மடிய உட்கார வேண்டும்.

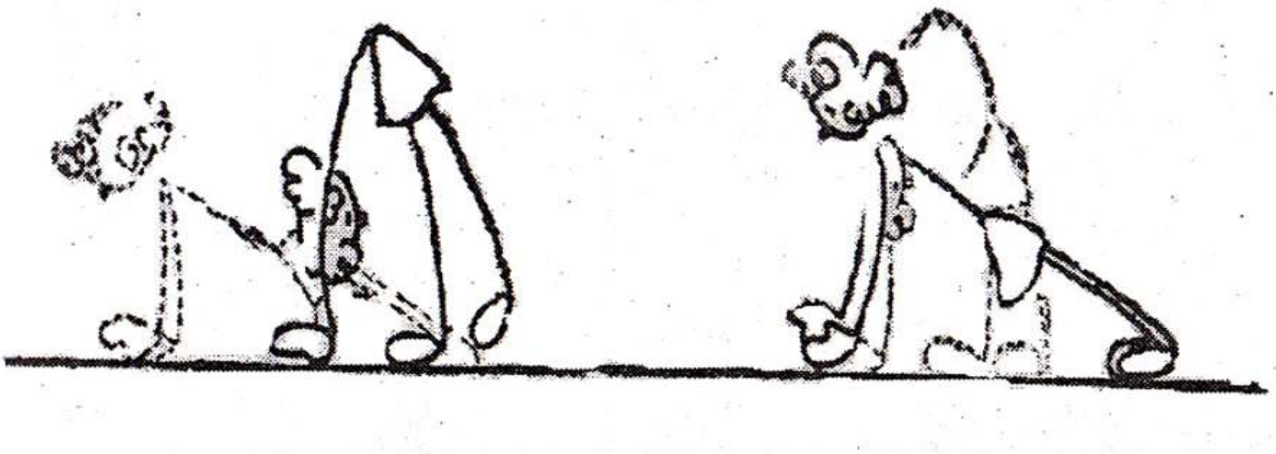
2. கைகளை முழங்கால்களின் உட்புறமாகக் கொண்டு சென்று. குதிகால்களின் பின்புறம் உள்ள தரையில் ஊன்றி வைக்கவும். விரல்களை விரித்து வெளிப்புறம் பார்ப்பது போல வைக்கவும்.

3. இப்போது உடல் கனமானது, கைகள் மீதும் கால்கள் மீதும் இருக்கிறது.

4. இந்த நிலையிலிருந்து கைகளையும் கால்களையும் நகர்த்தி வைத்து வைத்து நடக்க வேண்டும்.

இந்த நடை, கைகளுக்கு வலிமை அளிக்கிறது. உடல் நெகிழ்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

9.15. புழு நடை (Worm walk)



1. முன்புறமாகக் குனிந்திருப்பது போல இருக்கவும். கைகளை நேராக ஊன்றி வைக்கவும். நீட்டியுள்ள கால்களிலிருந்து, இடுப்பை வளைத்து முன்புறமாக

கால்களை மட்டும் நடத்திக்கொண்டு வரவும். கைகளை இருந்த இடத்தை விட்டு நகர்த்தக் கூடாது.

2. இப்போது கால்களை நிலையாக வைத்துக் கொண்டு, கைகளால் முன்புறம் நோக்கி நடக்கவும்.

3. முழங்கால்களையும் முழங்கைகளையும் கடைசி வரை விரைப்பாக நிமிர்த்தியே வைத்திருக்க வேண்டும்.

முதலில் கால்களை பின்புறமாக நீட்டியிருக்கிற போது, முதுகானது நேர்க்கோடு போல நேராக விரைப்பாக இருக்க வேண்டும். கால்களை நகர்த்தும் போது கைகளை நகர்த்தக் கூடாது. கைகளால் நடக்கும் போது, கால்களை நகர்த்தாமல் வைத்திருக்க வேண்டும்.

இந்த நடை, உடல் நெகிழ்ச்சிக்கு மிகவும் உதவுகிறது.

9.16. மீன் துள்ளல் FISH FLOP

இந்த நடை, பின்புறம் உருளல் (Back ward Roll) போல் தான அமைந்திருக்கிறது.

1. முதலில் மல்லாந்து படுக்க வேண்டும்.

2. நீட்டியுள்ள கால்களை மடக்கி முன்புறம் கொண்டு வந்து, அப்படியே தலைக்கு மேலாகக் கொண்டு சென்று கவிழ்ந்து விழவும். முகமும் குப்புற இருப்பதுபோல் இப்போது கிடக்கவும்.

இப்படியாக மாறி மாறி பின்புறம் உருளவும்.

படம் பார்த்து, அவசரப்படாமல், இந்த மீன் துள்ளலைச் செய்யவும்.

பொதுவான குறிப்பு : நடைகளை நடக்கும் போது நிதானமாகச் செய்யவும். அவசரப்படக்கூடாது.

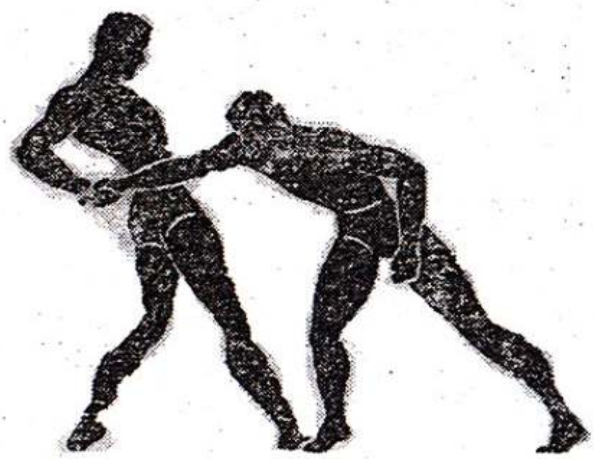
நடை பற்றி நன்கு புரிந்துகொள்வது நல்லது.

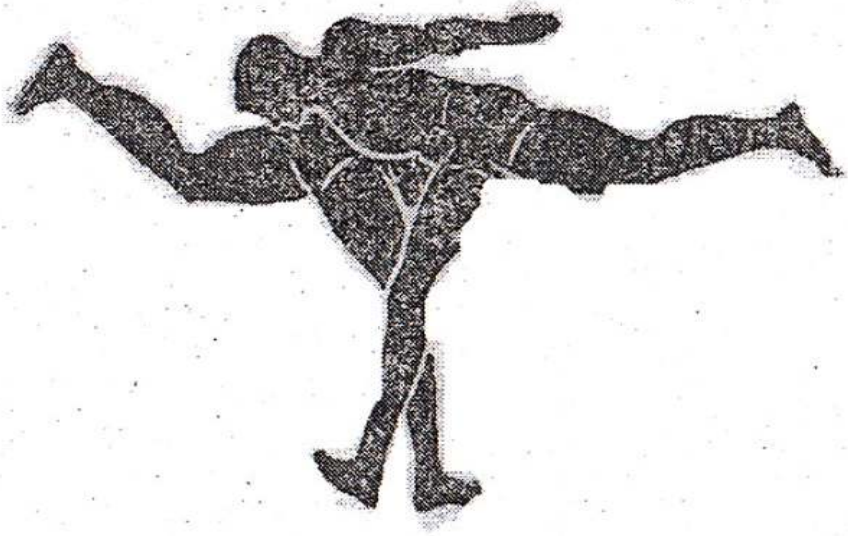
கொஞ்சம் கொஞ்சமாக செய்து, பிறகுதான் முழுமைக்கு வரவேண்டும்.

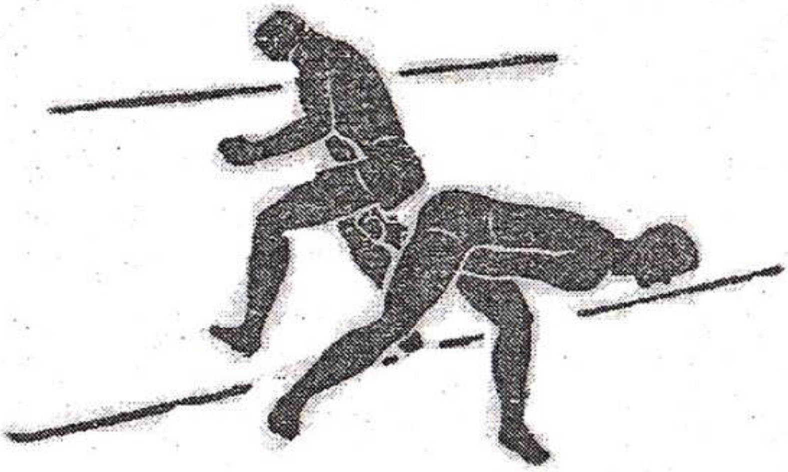
கைகால்கள் பிசகிக் கொள்ளாமல், பிடிப்பு எதுவும் நேராமல் இருக்க, உடலுக்கு பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளையும் செய்து கொள்ளவும்.

தனிப்போர் விளையாட்டுக்கள்

படங்களைப் பார்த்து பழகவும்.







சாகசச் செயல்கள்

1. விநோத நடை (Novelty Walk)

இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளைப் பதித்துக் கொண்டு முதலில் நிற்க வேண்டும். பிறகு, வலது காலை எடுத்து இடது காலை சுற்றிக் கொண்டு வந்து எவ்வளவு தூரம் முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் இடது காலின் முன்புறத்தில் வைத்து நிற்கவும். இப்பொழுது வலது கால் முன்புறம் இருப்பது போல வைத்து, இடது காலை நகர்த்தியவாறு நடக்க வேண்டும். பின்னியுள்ள கால்களைப் பிரிக்காமல், தோள்களை நிமிர்த்திக் கொண்டு முன்னோக்கி நேராக நடந்து செல்ல வேண்டும். இதுவே விநோத நடையாகும்.

2. சமநிலைக் குந்தல் (Balance Bend)

முதலில் நிமிர்ந்து நிற்கவும். பிறகு இடுப்புக்குப் பின் புறமாக இரு கைகளையும் கொண்டு சென்று வலது கையால் இடது கை மணிக்கட்டை (Wrist) இறுகப் பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்ததாக, இரு குதிகால்களையும் (Heels) இணையாக இருப்பதுபோல் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு கால்களைப் பிரிக்காமல் முழங்கால்களை மடக்கிய வண்ணம் அப்படியே தரையில் குந்துவது போல் சென்று கைகளைப் பிரிக்காமல் இடது கையால் தரையினைத் தொடவேண்டும்.

3. தலை வைத்து சுற்றல் (Crane Twist)

சுவரானது கரடு முரடாக இல்லாமல் வழவழப்பாக இருப்பது போலத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். பின்னர், இரண்டு கைகளையும் பின்புறமாகக் கட்டிக் கொண்டு, கோட்டின் மேல் நின்றபடி, தலையை சுவற்றின் மேல் அதாவது, முன் நெற்றியை சுவற்றில் வைக்க வேண்டும். அதன் பின்னர், தலையை அச்சு போல (Pivot) வைத்த வாறு அப்படியே தலையையும் உடலையும் சுற்றியவாறு (உருட்டி) வரவேண்டும். உடலைச் சுற்றி வரும்போது சுவற்றிலிருந்து தலையை எடுத்துவிடாமல் பின்புறம் கட்டியிருக்கும் கையையும் விட்டு விடாமல் கோட்டைக் கடந்து உட்புறம் போகாமல் சுற்றி வரவேண்டும்.

4. முன்பொருள் எடுத்து வைத்தல் (Aero Dive)

இதில் பங்கு பெறுபவர் முதலில் இருகால்களையும் சேர்த்து நிமிர்ந்த நிலையில் நிற்க வேண்டும். அவர் நிற்கும் இடத்திலிருந்து முன்புறமாக ஏறக்குறைய 6 அங்குல தூரத்தில் ஒரு கைக்குட்டையையோ அல்லது வேறு பொருளையோ வைக்க வேண்டும். இப்பொழுது நிமிர்ந்து நின்று கொண்டிருப்பவர் வலதுகையை முன்புறமாக (நெஞ்சுக்கு நேராக) நீட்டி, பிறகு இடது கையை பின்புறமாக நீட்ட வேண்டும். அதாவது வலது கையும் இடது கையும் ஒரு நேர்கோட்டில் இருப்பது போல நீட்டியிருக்க வேண்டும். அதன்பின் இடது காலை எடுத்து பின்புறமாக வைத்துக் கொண்டு, இப்பொழுது முன்புறமாகக் குனிந்து வலது காலின் முழங்காலை வளைக்காமல், கீழே கிடக்கும் கைக் குட்டையை எடுக்க வேண்டும்.

5. ஒரு காலில் உட்காருதல் (Knee Dip)

இடது காலைத் தூக்கிக் கொண்டு வலது காலில் மட்டும் நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். அதன் பின்னர் தூக்கிய இடது காலைப் பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று நிறுத்தி, வலது கையால் கணுக்காலைப் (பின்புறத்தில் தான்) கட்டிப்பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்பொழுது வலது காலின் முழங்காலை மெதுவாக மடக்கியவாறு அப்படியே உட்கார வேண்டும். சமநிலை இழக்காமல் உட்கார வேண்டும். அதைப் போலவே இடது காலாலும் உட்காரவேண்டும்.

6. எளிதாகத் தூக்கு (Free Feat)

முதலில் நிமிர்ந்து, விறைப்புடன் நிற்க வேண்டும். பிறகு கட்டை விரல்களாலும் ஆட்காட்டி விரல்களாலும் (அதாவது) இரு கைகளைக் கொண்டு நெற்றிப் பொட்டை (Temples) அழுத்திப் பிடித்துக்கொண்டு, முழங்கைகள் உடலை ஒட்டி இருப்பது போல இறுக்கமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு பாங்கராக உள்ள (Partner) ஒருவரை விட்டு முழங்கையுடன் அப்படியே மேலே தூக்கச் செய்ய வேண்டும்.

10. உடற்பயிற்சிகள் - விளக்கமும் இயக்கமும்

உடற்பயிற்சி என்றால் உடல் உறுப்புக்களைப் பதமாக்கிப் பாதுகாப்பதாகும். உடலுறுப்புக்களை இதமாக வளர்த்து வலிமை பெறச் செய்வதாகும்.

உடற்பயிற்சி என்பது உடலுக்கு நோய்வராமல் காத்து, உடலுக்குள்ளே இருக்கும் மனதை சக்தியும் சாமர்த்தியமும், நிம்மதியும் அமைதியும் நிறைய வளர்த்துக் கொள்ளும் விதத்தில் உருவாக்க உதவி, வாழ்க்கையை நலமாக வாழ்ந்திட உதவுவதாகும்.

நம்மில் சிலர் வேலை செய்தால் போதும். உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டிய அவசியமேயில்லை என்று கூறுகிறார்கள்.

உடல் இயக்கம் வேறு, வேலை என்பது வேறு. உடற்பயிற்சி என்பது வேறு என்பதை நாம் முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நம்மையறியாமல் உடல் உறுப்புக்களை, கை கால்கள் போன்றவற்றை அசைப்பது, ஆட்டுவது எல்லாம்

இயற்கையாக நடக்கின்ற செயல்களாகும்.(Movement) இதனால் உடல் பலம் அடைவதில்லை.

வேலை என்பது உடல் உறுப்புக்களால் நடைபெறுவது தான். ஆனால், அது உடலை பலப்படுத்தும் செயல் அல்ல, வேலையானது உடலைப் பயன்படுத்தி, பொருள் சம்பாதிக்கும் நோக்கத்துடன் செய்வதாகும்.

உடற்பயிற்சி என்பது உடலுக்காக, உடல் உறுப்புக்களைப் பயன்படுத்தி உழைக்கச்செய்து, உடல் வளமாக வளரவும், நலமாக மிளிரவும் உதவுவதாகும்.

உடற்பயிற்சி செய்வது என்றால், உடல் உறுப்புக்களை இயக்குகிற பொழுதே, நன்றாக உயிர்க்காற்றை உள்ளுக்குள் இழுத்து, நுரையீரலை நிரப்பி, பிறகு வெளியே விடுகின்ற செயல் முறையாகும்.

அதாவது, உயிர்காற்றை நிறைய சுவாசித்து உள்ளே அடக்கி, பிறகு வெளியே விடுவது.

இதனால் என்ன பயன் கிடைக்கும் என்று நீங்கள் கேட்கலாம். அதற்காக, முதலில் உடல் அமைப்பை ஆராயலாம்.

நமது உடல் செல்களால் (Cell) ஆனது. செல்கள் தான் உடலின் ஆதாரமான அடிப் பொருளாகும்.

பல ஆயிரக்கணக்கான செல்கள் ஒன்று சேர்ந்து திசுக்கள் (Tissues) என்று உருவாகின்றன.

பல்லாயிரக்கணக்கான திசுக்கள் ஒன்று சேர்ந்து ஓர் உறுப்பாக (Organ) மாறுகின்றன.

பல உறுப்புக்கள் ஒன்று சேர்ந்து ஒரு (மண்டலமாக) அமைப்பாக (System) மாறுகின்றன.

உதாரணமாக, சுவாச மண்டலம் என்றால் மூக்குக்குழி, குரல்வளை, மூச்சுக்குழல், நுரையீரல்கள் ஆகும். இது போல் நமது உடலில் ஒன்பது மண்டலங்கள் இருப்பதாக விஞ்ஞானிகள் விளக்கிக் கூறுகின்றார்கள்.

செல்களுக்கு சிறப்பாகத் தேவைப்படுவது, பிராண வாயு என்கிற உயிர்க் காற்றாகும். செல்களுக்கு தொடர்ந்து நிறைய காற்றும் உணவும் கிடைக்கிறபொழுது, செல்கள் நன்றாக செழித்து வளர்கின்றன. தேகமும் செழுமை அடைகிறது.

நாம் உடற்பயிற்சி செய்கிறபோது, நிறைய உயிர்க் காற்றை உள்ளே இழுத்து, நுரையீரல்களை நிரப்பிக் கொள்கிறோம் அல்லவா!

அதிலிருந்து உயிர்க் காற்றை இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்கள் கிரகித்துக் கொள்கின்றன. அதனால் இரத்த ஓட்டம் அடைகிறது. பிராணவாயு கலந்த இரத்தம் ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் சென்று சேர்கிறது.

தண்ணீர் பெற்ற பயிர்கள் செழித்து வளர்வது போல, உயிர்க்காற்று கலந்த இரத்தம் பெற்ற செல்கள் செழித்து வளர்கின்றன.

அதனால்தான் உடற்பயிற்சி செய்த உடலானது வளர்ச்சியும், எழுச்சியும், மலர்ச்சியும் நிறைந்ததாக விளங்குகிறது. மகிமை பெறுகிறது.

உடற்பயிற்சி செய்வதனால் உண்டாகும் பயன்களை இனி நாம் தொகுத்து காண்போம்.

உடற்பயிற்சி செய்கின்ற ஒருவரும், உடற்பயிற்சி செய்யாத ஒருவரும், ஒரே மாதிரி உயரம், எடை, உடல் அமைப்பு கொண்டவராக விளங்கினாலும், அவர்களுக்கு உள்ளே நிறைய வேறுபாடுகள் உண்டு.

1. உடற்பயிற்சி செய்து வருபவருக்கு, உடல் திறன், உடல் வலிமை, உடல் கட்டுப்பாடு நிறைய உண்டு:

2. இதயம் நன்கு வலிமை அடைவதால், இரத்த ஓட்டம் வேகம் பெறுகிறது. அதனால் உடல் முழுவதும் உள்ள செல்கள் பயன் பெற்று, பலம் பெறுகின்றன.

3. உடலில் உண்டாகும் கழிவுப் பொருட்கள், விரைவாக உடலை விட்டு வெளியேற்றப்படுவதால் உடல் தூய்மை அடைகிறது.

4. உடலில் சிவப்பணுக்களும், வெள்ளை அணுக்களும் வலிமையானவைகளாக உற்பத்தியாவதால். உடலில் வலிவும், பொலிவும், தெளிவும் மிகுதியாகிறது.

5. ஆழந்து மூச்சிழுத்து, அதிகக் காற்றை சுவாசிப்பதால், அதிகமான ஆற்றலை உடல் வளர்த்துக் கொள்கிறது.

6. ஜீரண உறுப்புகள் பலமாகிவிடுவதால், உட்கொள்ளும் உணவை ரசித்து உண்ண முடிகிறது. நிறைய உண்ணவும், வாழ்வை வளமாக்கிக் கொள்ளவும் வாய்ப்பு பெருகுகிறது.

7. நாளமில்லா சுரப்பிகள் நல்ல திறம் பெறுவதால், உறுப்புகளுக்கு அதிகமான சக்தியும், ஆற்றலும் நிறைகின்றன.

8. கடினமான வேலைகளைக் கூட, எளிதாகச் செய்ய முடிகிறது. சீக்கிரமாகவும் சிறப்பாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் செய்ய முடிகிறது.

9. உடலில் தூய்மையும் சக்தியும் நிறைவதால், உடலுக்குத் தேவையான சக்தி, வலிமை, இரும்பொத்த நரம்புகள், கிளர்ந்தெழும் ஈரல், அயராதுழைக்கும் ஆற்றலுள்ள இருதயம், நீடித்து உழைக்கும் ஆற்றல், உறுப்புகளுக்கு இடையே ஒன்றுபட்ட ஒருங்கிணைந்த

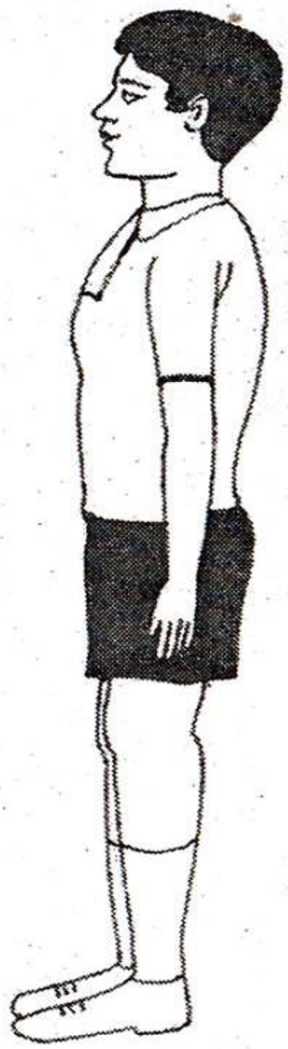
செயல்கள், அழகான உடல் இயக்கம், நிமிர்ந்த தோற்றம் எல்லாம் உடற்பியிற்சி செய்பவருக்குக் கிடைக்கிறது.

இவ்வளவு பயன்களையும் உடற்பயிற்சி செய்யாதவர்கள் பெற முடியாது போவதால், வாழ்வின் இனிய வாய்ப்புகளையும், வசதிகளையும் வருங்காலப் புகழ்களையும் இழந்து போகின்றார்கள்.

நீங்கள் உடற்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து நிறைய சக்தியையும் திறமையையும் பெற்று, நிறைந்த வாழ்வு வாழுங்கள். சமுதாயத்திற்கும் நாட்டிற்கும் உதவி, சரித்திரம் படையுங்கள்.

10.2. விளக்கப்படங்கள்

1. விறைப்பாக நிமிர்ந்து நில் (Attention position)

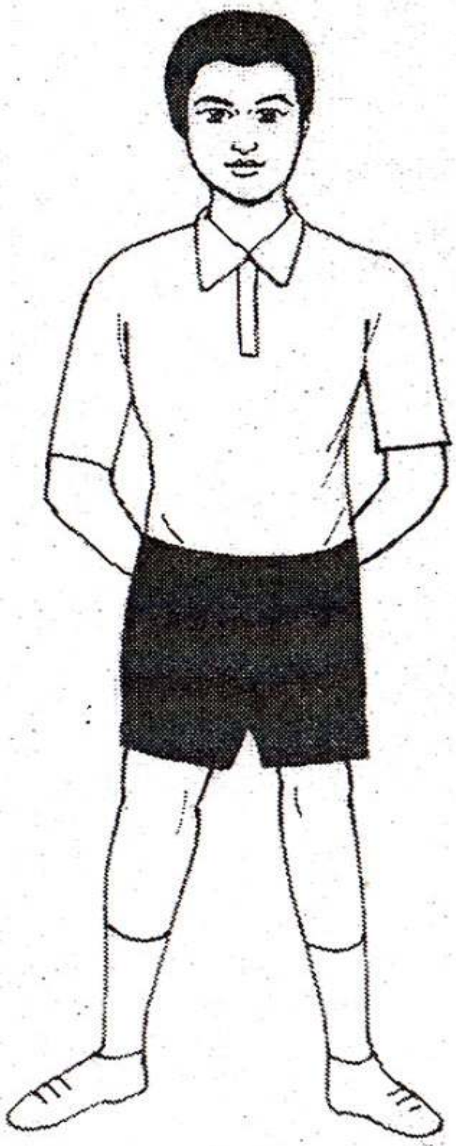


ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கு முன்னும் நிற்கவேண்டிய தயார்நிலை, உடல் முழுவதையும் விறைப்பாக வைத்து நெஞ்சினை நேராக நிமிர்த்தி, கைகளிரண்டும் தொடையருகே பக்கவாட்டில் இருக்குமாறு வைத்து, நேர்கொண்ட பார்வையுடன், குதிகால்கள் சற்று நெருங்கியும், முன் பாதங்கள் கொஞ்சம் இடைவெளி இருப்பதுபோன்ற அமைப்புடனும் நிற்றல்.

2. இயல்பாக நில் (Position)

பயிற்சி முடிந்ததும், ஆரம்பநிலை போலவே இருக்க வேண்டும். அதாவது முதல் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப நிற்க வேண்டும் என்று வருகிற நிலை. முன்னர் கூறிய விளக்கம் அனைத்தும் இதற்கு பொருந்தும்.

3. கால்களை அகற்றி வைத்து நில் (Feet apart position)



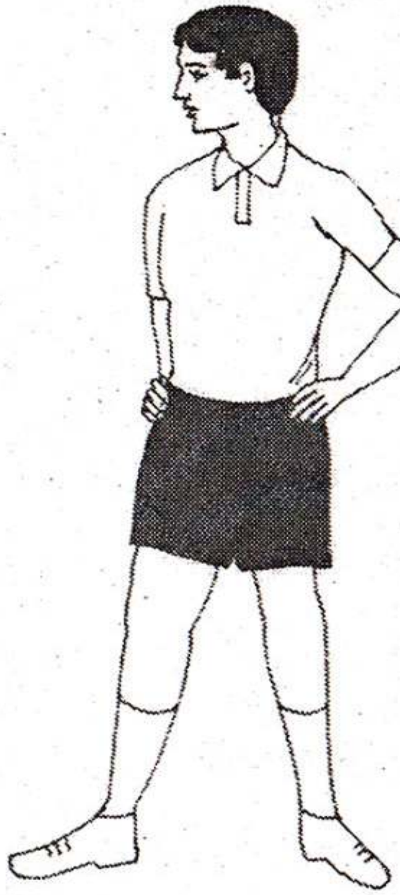
இயல்பாக, விறைப்பாக நிமிர்ந்து நிற்பது என்று இருப்பது தான் என்றாலும், அகலக் கால் வைத்து நில் என்கிறபோது, அந்த இடைவெளி அந்தந்த ஆளின் உயரத்திற்கேற்பவே அமையும்.

சிறுவர்களாக இருந்தால், சுமார் 6 அங்குலத்திலிருந்து 12 அங்குலமும், இளைஞர்களாக இருந்தால் 12 அங்குலத்திலிருந்து 18 அங்குலம் வரை, ஏறத்தாழ தோள் அகலம் இருப்பது போல் வைத்து நிற்கவும்.

4. ஓரடி கால் வைத்து நில்

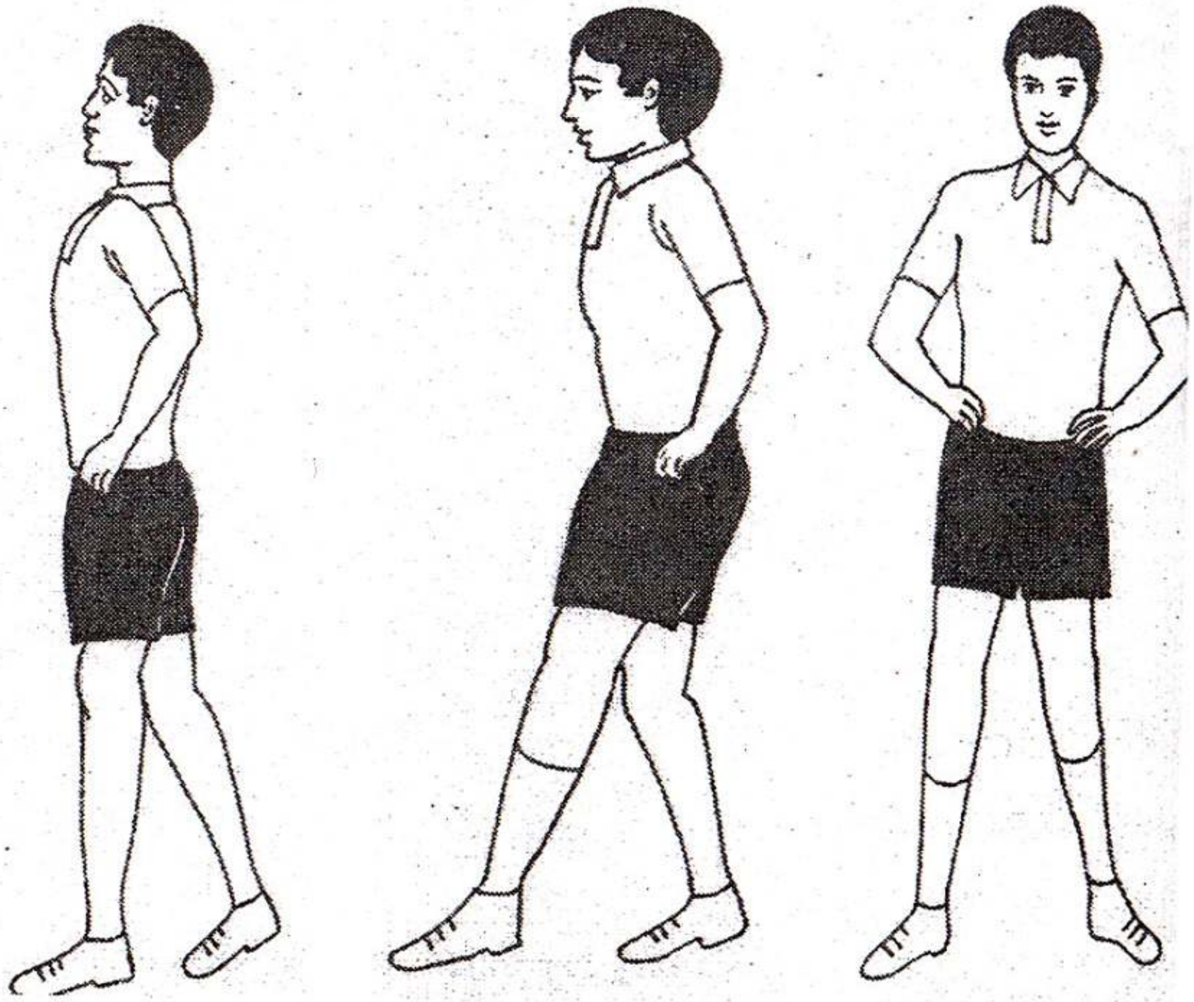
(One step position)

இயல்பாக நிற்கும் நிலையிலிருந்து ஓரடி வைத்தல் என்றால் அது பக்கவாட்டில், முன்புறம் பின்புறம் என்ற பல திசைகளில் வரும். அது அந்தந்தப் பயிற்சிக்கு ஏற்ப நிற்க வேண்டிய நிலை.



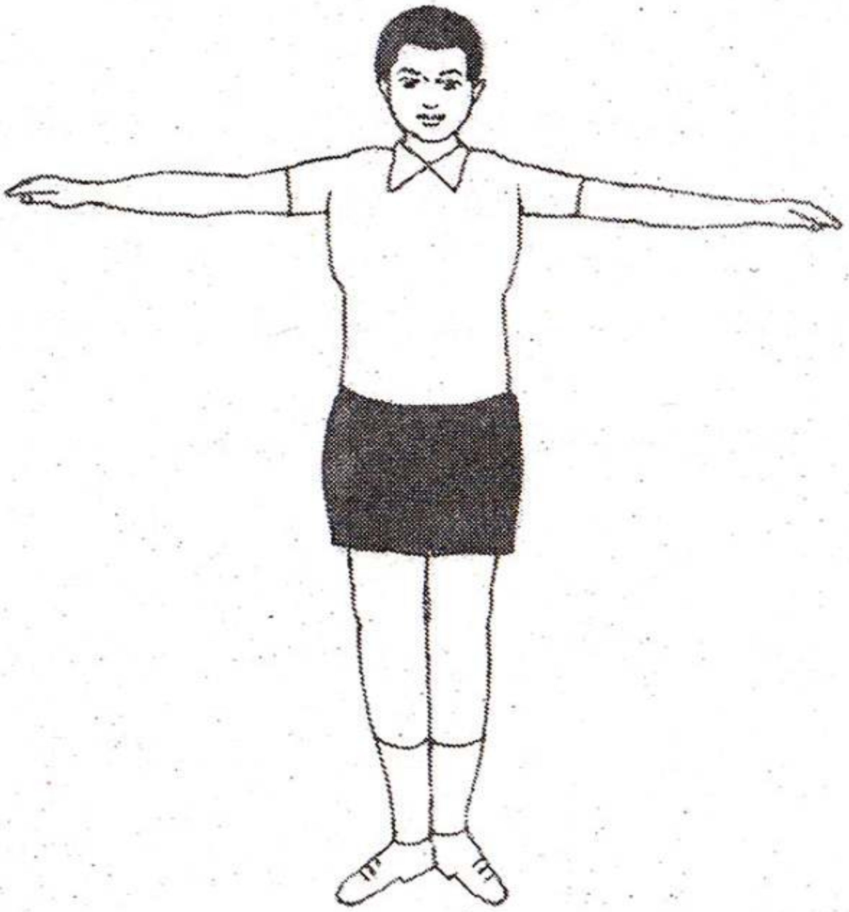
ஓரடி என்றால் ஒரு தப்படி அல்லது காலடி என்று அர்த்தம். அதற்காக ஒரு தப்படிதானே என்று சமநிலை இல்லாமல் கீழே விழுந்து விடுவதுபோல, கால்களை அகலப் பரப்பிய வாறு, ஆடி அசைந்தவாறு நிற்கக்கூடாது.

ஓரடி வைத்தாலும், இயல்பாக விறைப்புடன் நிமர்ந்து நிற்கின்ற தன்மையில்தான் நிற்க வேண்டும்.



5. கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்து (Arms Side Ward Raise Position)

கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் உயர்த்தி நீட்டி விரிக்கும் போது, தோள்களின் அளவுக்கு சமமான(Equal) அளவு இருப்பது போன்ற அமைப்புடன் இருக்க வேண்டும்.



கைகளை தோள் உயர அளவுக்கு மேலாக உயர்த்தினாலும், பார்ப்பதற்கு அருவெறுப்பாக இருப்பதுடன் செய்கின்ற பயறிசிக்குரிய பலன்களும் முறையாகக் கிடைக்காமல் போய்விடும்.

இடது கை நுனியிலிருந்து தோள்களின் அளவோடு வலதுகை நுனிவரை, ஒரு நேர்க்கோடு கிழித்தாற்போன்ற அளவு அமைவது போல உயர்த்தி, நிமர்ந்த நெஞ்சுடன் நிற்க வேண்டும்.

வற்புறுத்திக் கூறினாலொழிய, உள்ளங்கைகள் எப்பொழுதும் தரை பார்த்தே இருக்க வேண்டும்.

6. கைகளை தலைக்குமேல் உயர்த்து

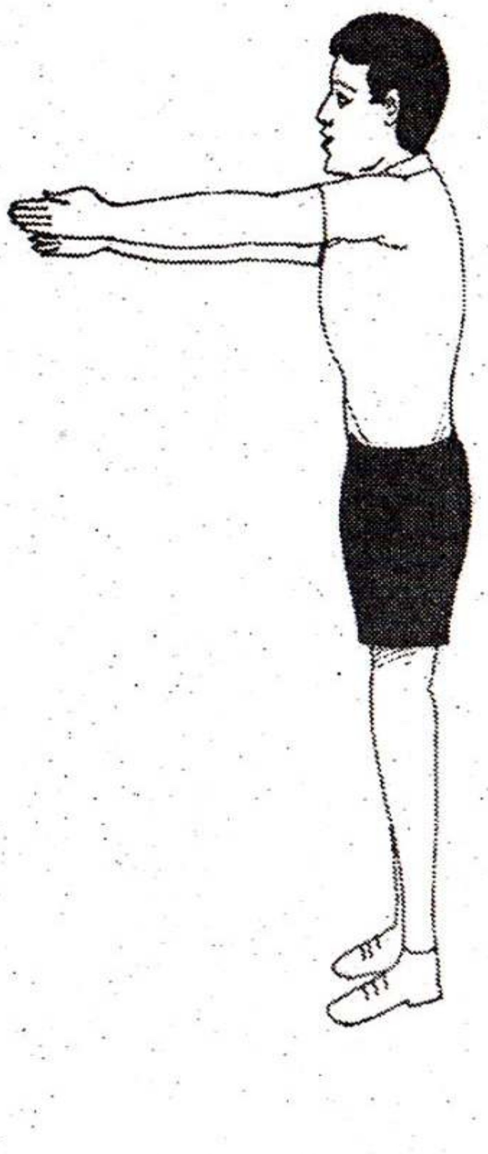
(Arms upward raise position)

கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தும் போது, உள்ளங்கைகள் இரண்டும் ஒன்றையொன்று பார்ப்பது போல வைத்துக்கொண்டு, கைகள் காதுகளை தொடுவது போல உரசிய தன்மையில் செல்வது போல உயர்த்த வேண்டும்.

கைகளை விறைப்பாக நீட்டியிருக்க வேண்டும். கழுத்தை அப்படியும் இப்படியும் வளைக்காமல் நேர் கொண்ட பார்வையுடன் நிற்க வேண்டும்.

7. கைகளை முன்புறம் நீட்டு

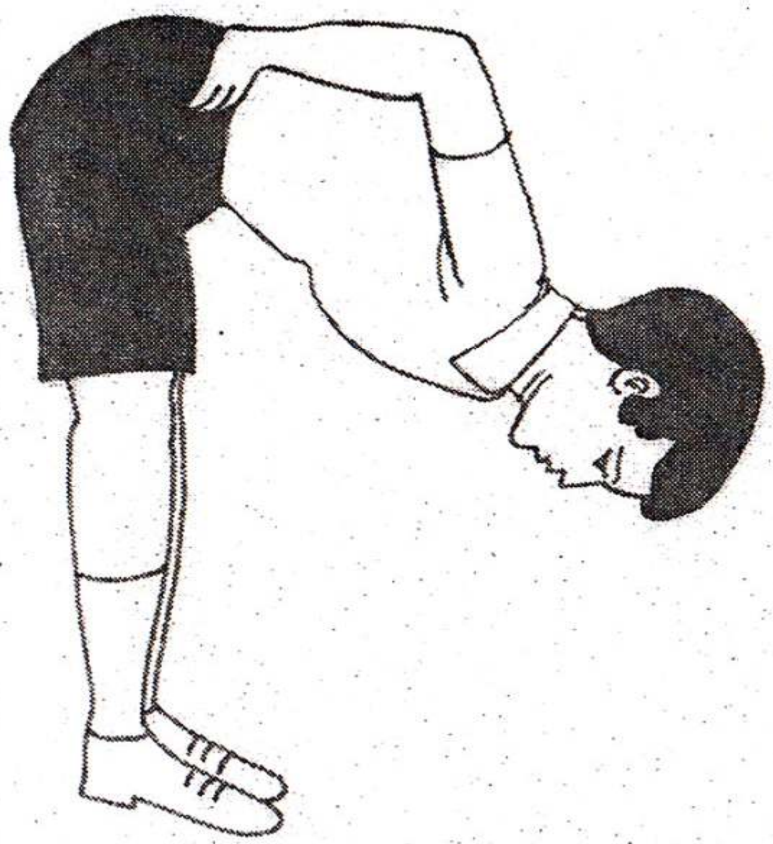
(Arms forward raise)



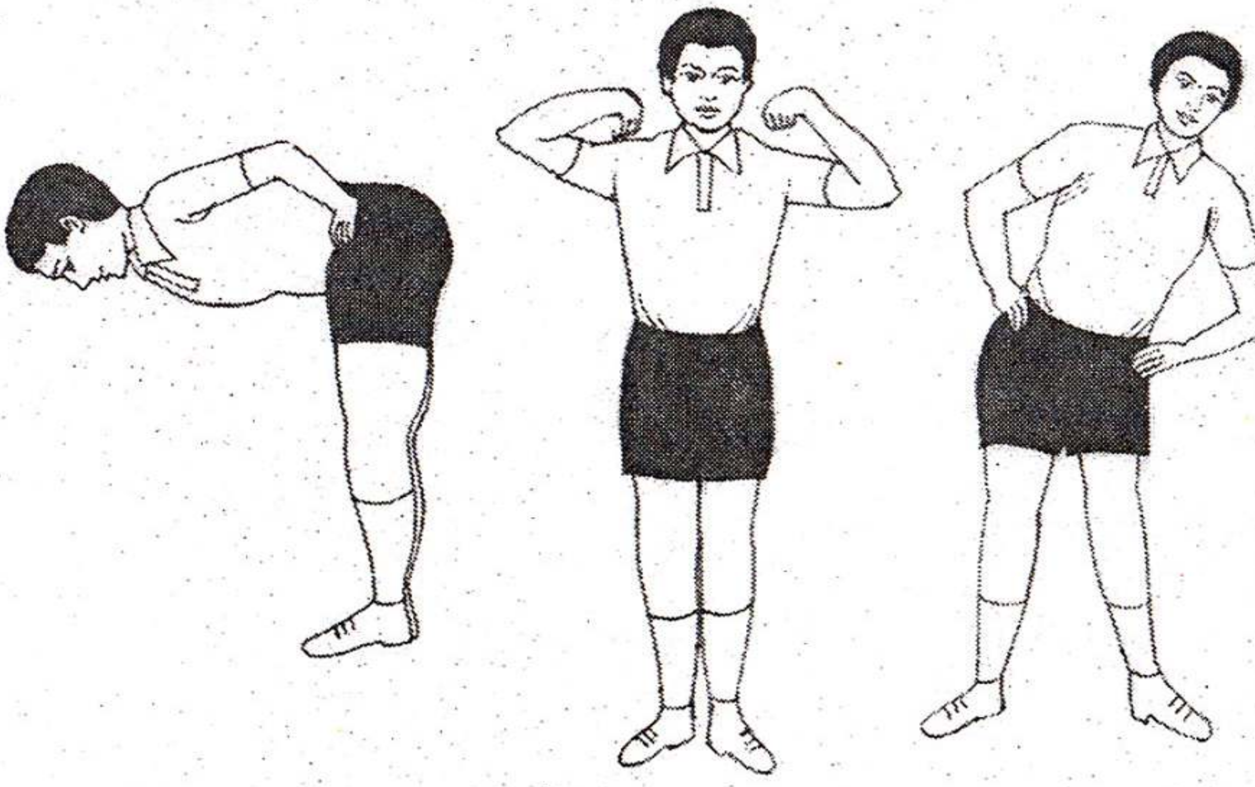
கைகள் இரண்டையும் நெஞ்சுக்கு நேராக விறைப்பாக நீட்டியிருக்கவும். பயிற்சிக்கு ஏற்றாற் போல, உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று பார்ப்பது போல அல்லது தரையைப் பார்த்திருப்பது போல நீட்டவும்.

நிற்கும் நிலை விறைப்பாக, நிமிர்ந்து நில் என்று நிற்பதற்கேற்றவாறு கால் வைத்திருப்பது போல்தான்.

8. மடக்கு அல்லது வளைத்திடு (Bend)



நீட்டியிருக்கும் கைகளை மடக்கு என்பதற்கும், முன்புறமாக அல்லது குனிந்து நில் என்பதற்கும் இந்த வார்த்தை பயிற்சிகளின் போது அடிக்கடி வரும். படம் காண்க.



9. அழுத்து அல்லது சாய் (Press)

எந்த பாகத்தைத் தள்ளு என்று பயிற்சியின் போது வருகிறதோ, அப்பொழுது, மற்ற உறுப்புக்களை விறைப்பாக, அசைக்காமல் வைத்தவாறு, சொல்லுகின்ற உறுப்பினை மட்டும் முன்புறமோ, பின்புறமோ, தேவையான அளவுக்கு அறிவிக்கின்ற வகையில் தள்ள வேண்டும். அல்லது சாய்க்க வேண்டும்.

10. குதித்து நில் (Jump)

துள்ளிக் குதித்து என்றவுடன், 'தம்' கட்டிக்கொண்டு உயரே துள்ளி விழுவதோ அல்லது தாண்ட வேண்டும் என்ற கடமையுடன் ஓரங்குல உயரம் கால்கள் தரையைவிட்டு எழும்புவது போலத் துள்ளுவதோ பயிற்சிக்கு எது ஏற்றதில்லை. அது அழகாகவும் அமையாது.

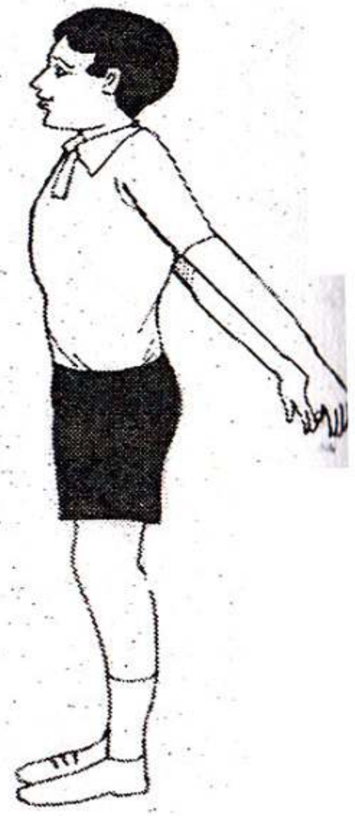
தரையைவிட்டு ஏறக்குறைய ஓரடி உயரம் (ஆளுயரத்திற்கு ஏற்றவகையில்) தாண்டிக் குதிக்கலாம். குதித்து அதே இடத்தில் நிற்பதா, தள்ளி நிற்பதா என்பது பயிற்சிக்கேற்ற விதத்தில் அமைந்திருக்கும். அதனை அறிந்து செய்ய வேண்டும்.

11. வளைத்து அல்லது சாய்த்து நில் (Lunge)

இருக்கும் இயல்பான நிலையிலிருந்து, முன் சாய்ந்து நிற்பது அல்லது பின்புறமாக சாய்ந்து நிற்பது என்பதானது பைசா கோபுரம் போன்ற அமைப்பில் உடல் இயங்கி நிற்பதாக இருக்க வேண்டும்.

சாய்ந்து சரிந்திருக்க வேண்டிய உறுப்பு மட்டுமே சாய்ந்திருக்கவேண்டும். மற்ற உறுப்புக்கள் பயன்பெறுதற்கேற்ற முறையிலுமே உடல் இயக்கம் பெற வேண்டும்.

12. தூக்கி வீசு (Fling)



கைகளையோ அல்லது கால்களையோ வேகமாக வீசி இயக்க வேண்டும் என்ற வேகமான இயக்கத்தைக் குறிக்கும் சொல்லாக இது பயிற்சிகளில் வரும்.

13. குந்து (Squat)

இதில் இருவகை உண்டு. அரைபாகக் குந்தல் (Half squat) முழுக்க குந்தல் (Full squat)என வருவதற் கேற்றவாறு அமர வேண்டும்.

முழங்கால்களை அரை பாகமாக மடித்து, நாற்காலி அல்லது முக்காலியில் உட்கார்ந்திருப்பது போன்ற கற்பனை நிலையில் குந்த முயற்சித்தல்.

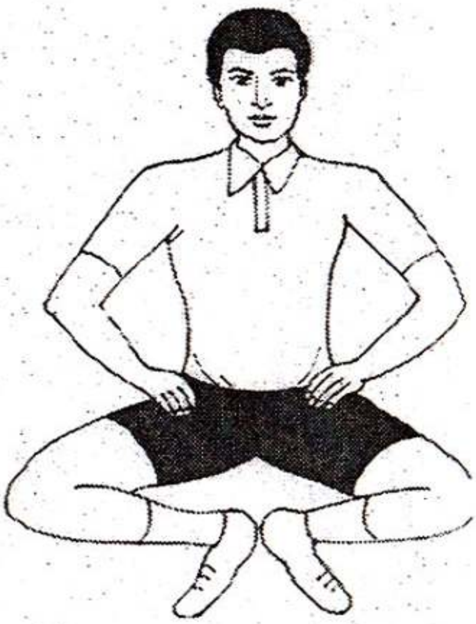
முழங்கால்களை முழுக்க மடித்து (தரையில் உட்கார்ந்து விடாமல்) குதிகால்களுக்கு மேல் புறமாகவே குந்தியிருத்தல்.

14. திருப்பு (Twist)

அடிக்கடி பயிற்சிகளில் பயன்படுகின்ற சொல். இடுப்பினை பக்கவாட்டில் சுழற்றி வருதலைத்தான் (Twist) திருப்பு என்கிறோம்.

கைகளை, அல்லது இடுப்பினை முறுக்கிச் சுழற்றும் போது, கால்களை இருந்த இடம் விட்டு நகர்த்தவே கூடாது. குறிப்பிடும் உறுப்புக்களை மட்டுமே முறுக்கிச் சுழற்ற வேண்டும். இதனைவலிந்து பண்ணக் கூடாது. இதை இயல்பாக பொறுப்புடன் செய்ய வேண்டும்.

15. ஓய்வு பெறு (Relax)



ஒரு குறிப்பிட்ட உறுப்பினை, பயிற்சியின் போது முன்புறமாகவோ, பின்புறமோ, அழுத்தித் தள்ளி (press) மூச்சினைப் பிடித்து நின்றதற்குப் பிறகு அவ்வுறுப்பினை ஆசுவாசப்படுத்தி, முன்பு இருந்த இயல்பான நிலைக்குக் கொண்டு வந்து இளைப்பாறி இருத்தலையே (Relax) ஓய்வு பெறு என்கிறோம்.

அதற்காக உடலில் தொய்வோ, கால்களில் மடிப்போ, இடுப்பில் சாய்வோ இருக்கக்கூடாது.

நிமிர்ந்து நிற்பது போலவே, குறிப்பிட்ட உறுப்பினை மட்டுமே இளைப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

16. முதல் எண்ணிக்கைப் போல நில் (Same as I)

இயல்பாக நிற்றல், விறைப்பாக நிமிர்ந்து நிற்றல் என்பவை சில சமயங்களில் இதற்கு ஏற்றதாக இருந்தாலும், பயிற்சியின் தொடக்கத்தின் போது, முதல் எண்ணிக்கையில்

எவ்வாறு நிற்க வேண்டும் என்று கூறியிருந்ததோ, அதன்படியே முதல் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப என்ற எண்ணிக்கையிலும் (மூன்றாம் எண்ணிக்கைக்கு) நிற்கவேண்டும். முன்மாதிரியே நில் என்பதும் இதற்குப் பொருந்தும்.

17. குதிகால்களை உயர்த்து (Heels Raise)

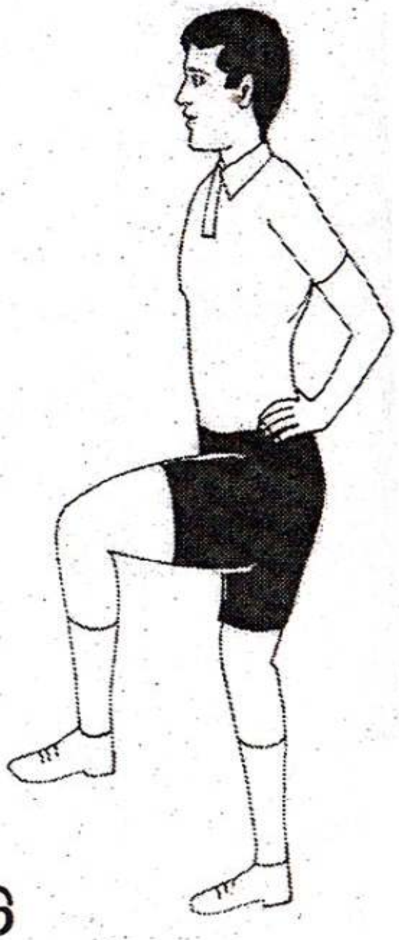
முன் பாதங்களில் நிற்க வேண்டும். குதிகால் தரையில் படாமல் இருப்பதுடன், எவ்வளவு உயரமாக முன்பாதங்களை ஊன்றி நிற்க முடியுமோ, அவ்வாறு நிற்க வேண்டும்.

18. தரையைத் தொடு

(Touch the ground)

கீழே குனிந்து கைகளால் தரையை தொடுகின்ற முயற்சியின் போது, முழங்கால்களை சிறிதேனும் மடக்காமல் விறைப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும். இடுப்பை நன்கு வளைத்து, முயன்று தொடவும்.

19. முழங்காலை உயர்த்து (Raise the Knee)



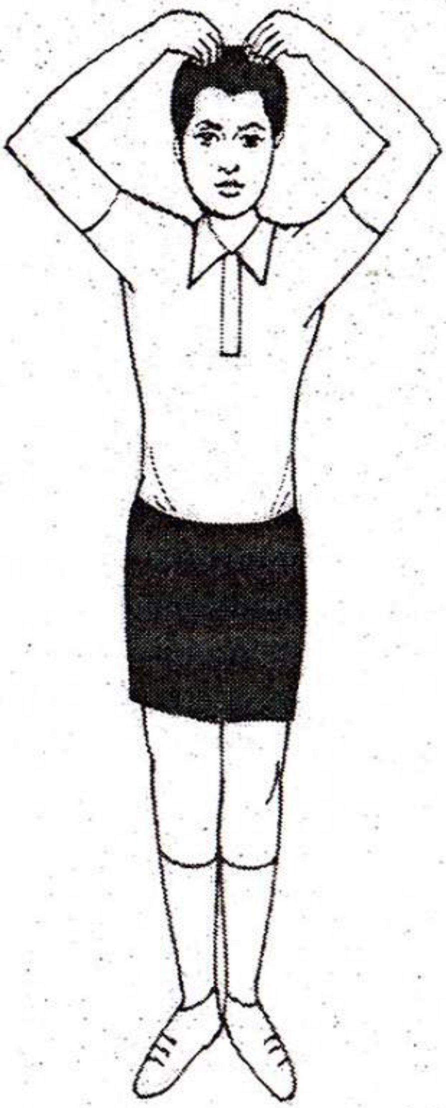
இடுப்பில் இருபுறமும் கைகளை வைத்துக்கொண்டு ஒரு காலை நன்கு தரையில் ஊன்றி நின்று. மறுகாலை முழங்கால் உயர உயர்த்தினால் முழங்காலின் மேல் பகுதி இடுப்புயரம் வருகின்ற அளவு இருப்பது போல அமைந்திருக்க வேண்டும்.

20. காலை முன்புறமாக நீட்டு

நிமிர்ந்து இயல்பாக நின்று இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளை வைத்து, ஒரு காலை தரையில் வைத்திருந்து, மறுகாலை முன்புறமாக உயர்த்துவது. (படம் பார்க்க)

21. தலை மேல் கை வை

(Hands on head)



கைகளை மடக்கித் தோல்களின் மீது வைக்கும் பயிற்சியைப் போலவே, கைகளை மடக்கித் தலை மீது வைக்கும் பயிற்சியும் அமைந்திருக்கிறது.

10.3. உடற்பயிற்சி இயக்கம்

(1) 1. கைகள் இரண்டையும் (நெஞ்சுக்கு) முன்புறமாக நீட்டி பிறகு மேலே உயர்த்தி, குதிகால் உயர கட்டை விரல்களில் நில்.

2. கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து கீழ் இறக்கி, குதிகால்கள் தரையில் பட நில்.

(2) 1. தலைக்கு மேலே கைகள் இரண்டையும் உயர்த்தி - மடக்கு.

2. கைகளிரண்டையும் பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து, தலையைப் பின்புறமாக அழுத்தித் தள்ளு (Press)

3. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி மடக்கி தலையை நிமிர்த்து.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில் **(position)**

(3) 1. இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளை வைத்து நில்.

2. 12 அங்குலம் - அளவு - கால்களை அகற்றி குதித்து நில்.

3. 18 அங்குலம் - கால்களை அகற்றிக் குதித்து நில்

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்

(4) 1. இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளை வைத்து நில்

2. இடது கையை முன்னால் நீட்டி - வலது காலால் உதை. **(kick)**

3. வலது கையை முன் நீட்டி - இடது காலால் உதை.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்

(5) 1. கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் விரித்து, இடது காலை பக்கவாட்டில் ஓரடி (Step) எடுத்து வைத்து நில்.

2. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, இடது புறமாக இடுப்பை வளை.

3. கைகளை பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து, இடுப்பை நிமிர்த்தி நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்

(6) 1. இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளை வைத்து நில்

2. இடது முழங்காலை உயர்த்தி 14 முறை, நின்று கொண்டே குதிக்கவும்.

3. அதேபோல் வலது முழங்காலை இடுப்பளவு உயர்த்தி, 14 முறை செய்க.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்

(7) 1. கைகளை தலைக்கு மேற்புறமாக உயர்த்தி மடக்கி, குந்து **(Squat)**

2. எழுந்து இயல்பாக நிமிர்ந்து நில் (எழுந்திரு)

(8) 1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து, இடது காலை இடது பக்கமாக எடுத்து வை.

2. கைகளை தலைக்கு மேலே விரைவாக உயர்த்தி, **(Swing)** (குதிகால் உயர) முன் காலில் நில்.

3. முன் மாதிரியே செய் **(Same as in (1)**

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்

(9) 1. (நிற்கும் நிலையிலிருந்து) கால்களை அகற்றிக் குதித்து, தலைக்குமேலே கைதட்டு **(Clap)**

2. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்

(10) 1. கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் விரி.

2. இடுப்பை இடதுபுறமாக வளை.

3. இடுப்பை நிமிர்த்து.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்

(11) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து, கைகளை மடக்கி, தோள்களின் மீது வை.

2. இடுப்பை இடது புறமாக வளை (Bend)

3. இடுப்பை நிமிர்த்து.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(12) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து கால்களை பக்கவாட்டில் விரித்துக் குதித்து நில்.

2. இடதுபுறமாக இடுப்பைத் திருப்பு (Twist)

3. முன்புறமாக இடுப்பைத் திருப்பு

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்

13) 1. கழுத்தை விறைப்பாக வைத்து நில்

2. இயல்பாக இரு.

14) 1. கைகளை (நெஞ்சுக்கு) முன்புறமாக நீட்டு

2. முழங்கால்களை முழுவதுமாக மடித்து, கைகளைக் கீழ்ப்புறமாக இறக்கி வந்து, பக்கவாட்டில் தரையை தொடு.

15) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி பிறகு, தலைக்கு மேலே உயர்த்தும் போதே, கீழே இடது காலை பின்னால் வை.

2. கைகளை முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து, கீழே இறக்கி, இடது காலை முன்போல் கொண்டு வந்து நில்.

16) 1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்துவைத்து முழங்கால்களை மடித்து உட்கார்.

2. கைகளைப் பக்கவாட்டிலிருந்து உயர்த்தி மடக்கித் தலையின் மேல் வை.

3. முன் மாதிரியே இரு.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்

17) பயிற்சியின் ஆரம்ப நிலை: கழுத்தை விறைப்பாக வைத்து நில்

1. தலையை பின்புறமாக அழுத்தித் தள்ளு (Press)

2. தலையை முன்புபோல், தளர்த்திக் கொண்டு வந்து நில்.

18) 1. கைகள் இரண்டும் முழங்கால்களுக்கிடையில் இருக்கும் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பது போல, முழங்கால்களை மடித்து, முழுவதுமாக குந்தியிரு (Squat)

2. முழங்கால்களை மட்டும் நிமிர்த்தி நீட்டு.

3. முழங்கால்களை மடக்கு.

4. எழுந்து, இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

19) 1. கைகளை பக்கவாட்டமாக தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, பக்கவாட்டில் கால்களை விரித்துக் குதித்து நில்.

2. இடதுபுறம் கால்பாக அளவு முகத்தை திருப்பி, கைகளை பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து தாழ்த்தி,இடது காலை ஓரடி முன் வைத்து, முன் சாய்ந்து நில் (Lunge)

3. முதல் எண்ணிக்கைபோல நில்

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்

20) 1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து இடுப்பை முன்புறமாக வளை.

2. இடுப்பை இடதுபுறமாகத் திருப்பு (Twist)

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்

21) பயிற்சியின் தொடக்க நிலை

கால்களை அகற்றி வைத்து, உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருப்பது போல, கைகளை பக்க வாட்டில் விரித்து வைத்து நில்.

1. முன்புறமாகக் குனிந்து விரித்து நீட்டியுள்ள வலது கையால், இடது கால் கட்டை விரலைத் தொடு.

2. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

அதேபோல், கடைசி எண்ணிக்கை வரும் வரை குனிந்து, மாறிமாறி இடது கையால் வலது கால் கட்டைவிரலையும், வலது கையால் இடது கால் கட்டை விரலையும் தொட்டு, தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யவும்.

22) இடுப்பில் கைகளை வைத்து நில்

1. இடது காலை முன்புறமாகத் தூக்கி வைத்திருக்க, வலது கால் கட்டை விரலை நன்கு தரையில் ஊன்றி, முழங்கால்களை விறைப்பாக வைத்து 4 எண்ணிக்கைக்கு நொண்டியடி (Hop).

2. 5 முதல் 8 எண்ணிக்கை வரை,

வலதுகாலை முன்புறமாகத் தூக்கியிருக்க, இடது காலால் நொண்டியடி.

23) இடுப்பில் கைகளை வைத்து நில்

1. முழங்கால்களை அரை அளவு மடித்து நில் (Half knee bend)

2. முழங்கால்களை முழு அளவு மடித்துக் குந்து.

3. முன்மாதிரியே நில்.

4. கால்களை நிமிர்த்தி இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

24)

1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, முழங்கால்களை முழுவதுமாக மடித்துக் குந்து.

2. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, குதிகால் உயர, முன் காலால் நில்.

3. முன் மாதிரியே இரு.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்

25) 1. இடுப்பில் கைகளை வைத்து, இடது காலை இடப்புறமாக எடுத்து வை.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து இடுப்பினை இடது புறமாகத் திருப்பு (Twist)

3. முன் மாதிரியே நில்

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

26) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி (தலைக்கு) மேலே உயர்த்தி கால்களை அகற்றிக் குதித்து நில்.

2. முன்புறமாகக் கீழே குனிந்து, கைகளால் தரையினைத் தொடு.

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

27) 1. குதித்து, கால்களை அகல விரித்து நின்று கழுத்தை நிமிர்த்தி நில்.

2. இடுப்பை முன் புறமாக வளை (Bend)

3. முன் மாதிரியே நில்

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்

28) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து நீட்டி, இடது பக்கத்தில் இடது காலை எடுத்து வை.

2. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி வைத்து இடது பக்கமாக இடுப்பை வளை.

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

29) 1. கால்களை அகல விரித்து, முழங்கால்களை விறைப்பாக நிமிர்த்தி வைத்து, கைகளை தளர்ச்சியாகத் தொங்கவிட்டு, முன்புறமாக குனிந்து நில்.

2. 1 முதல் 4 எண்ணிக்கைக்குள் இடதுபுறமும் வலதுபுறமும், இடுப்பு சுழல்வது போலவும், கைகள் சுற்றுவது போலவும் வேகமாகச் சுழற்று.

30) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, தலைக்கு மேலே உயர்த்திக் கால்களை விரித்துக் குதி.

2. பக்கவாட்டில் கைகள் கீழ்புறமாக இறங்கி வருவது போலக்குதித்து, கைகளை சேர்த்து நில்.

31) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, குதிகால்களை உயர்த்து

2. கைகளை முன்புறம் நீட்டி, முழங்கால்களை மடக்கிக் குந்து

3. முன் மாதிரியே நில்

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

32) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து, இரு கால்களையும் விரித்துக் குதித்து, இடது பக்கமாகத் திரும்பு (Twist)

2. இடுப்பினை வலது புறமாகத் திருப்பு.

3. இடுப்பினை முன் புறமாகத் திருப்பு.

4. முன் மாதிரியே இரு.

33) பயிற்சியின் தொடக்கத்தில், கைகளிரண்டையும் (கொக்கி போல) முன்புறமாகக் கோர்த்துக் கொண்டு, நில். (Clasp).

1. இடது காலை உயர்த்தி கோர்த்திருக்கும் கைகளுக்கிடையே (கைகளில் பிடி விடாமல்) நுழைத்து நில்.

2. பிறகு, நுழைத்த காலை மறுபடியும் கொண்டு வா.

வலது காலை உயர்த்தி நுழை, பிறகு திரும்ப எடு. அவ்வாறு மாற்றி மாற்றி பயிற்சி செய்க.

(34) கைகளை தலைக்கு மேலே இருக்குமாறு உயர்த்தி,

1. கைகளை கீழ்ப்புறமும் பின்புறமும் சுழற்றி வீசியவாறு (நாற்காலியில் அமர்வது போன்ற பாவனை) முழங்கால்களை அரை அளவு மடித்துக் குந்து.

2. கைகளை மேற்புறமாக விரைந்து வீசி, (மேலே உள்ள ஒரு பொருளை எட்டித் தொடும் பாவனை) மேலே எழும்பிக் குதி.

(35) பயிற்சித் தொடக்கம்

இடுப்பில் கைகளை வைத்துக்கொண்டு முழங்கால்களை முழுவதும் மடித்துக் குந்து.

1. ஒன்று முதல் நான்கு எண்ணிக்கை வரை, நான்கு முறை முன்புறமாகக் குதித்து சென்று, பிறகு பின்புறமாகவே நான்கு முறை குதித்து வா(Return)

2. முன்போல நில் (கைகள் தரையில் தொட்டுக்கொண்டிருப்பது போல குந்தியிரு)

(36) பயிற்சித் தொடக்கம்

1. கைகளை (அழுத்தி) ஊன்றியபடி, கால்களை பின்புறமாக நீட்டு.

2. கைகளும் நெஞ்சும் (Chest) தரையைத் தொடும்படி வளை.

3. முன் மாதிரியே இரு.

11. கண்காட்சி உடற்பயிற்சிகள் (FANCY DRILLS OR SET DRILLS)

உடற்பயிற்சிகளை, எந்த வித உபகரணமும், இன்றி செய்வதை வெறுங்கைப் பயிற்சிகள் (Free Arm Type Exercises) என்பார்கள்.

உடற்பயிற்சிகளை கனம் நிறைந்த எடைகளை கையில் வைத்துக்கொண்டு செய்வதை எடைப் பயிற்சிகள் (Weight Training) என்பார்கள்.

சிறுசிறு இலேசான, வண்ணம் நிறைந்த உபகரணங்களை (Equipment) வைத்துக் கொண்டு செய்யும் உடற்பயிற்சிகளை கண்காட்சி உடற்பயிற்சிகள் (Fancy Drills) என்கிறோம்.

இதை எண்ணிக்கை மூலமாகவும்(On Counts) செய்யலாம். இசை மூலமாகவும் செய்யலாம்.

பள்ளி விழாக்களிலும், அதிகாரிகள் ஆய்வுக்கு வரும்போதும், மற்றும் சமூக விழாக் காலங்களிலும் செய்து காட்டுகிற போது, இப்பயிற்சிகள் எடுப்பாகவும் சிறப்பாகவும் அமைந்து விடுகின்றன.

1. கொடிப் பயிற்சிகள் (Flag Drills)
2. நாலடிக் கம்புப் பயிற்சிகள் (Wand Drills)
3. டம்பெல்ஸ் பயிற்சிகள் (Dumbells)
4. பிரம்பு வளையப்பயிற்சிகள் (Hoop Drills)
5. நீண்ட கம்புப் பயிற்சிகள் (Pole Drills)

11.1. கொடிப் பயிற்சிகள் (Flag Drills)

11.1.1 கொடி பற்றிய குறிப்புக்கள்

கொடியின் நீள அகலம்	=	1 முதல் 2 அடி நீளம் x 1 முதல் 2 அடி அகலம்
கொடியின் வண்ணம்	=	இரண்டு வண்ணம் இருப்பது அழகு
கொடி குச்சி நீளம்	=	1 அடி முதல் 2 அடி நீளம்
கனம்	=	1/2 அங்குல கனம் வேண்டும்

11.1.2. கொடிப்பயிற்சி பற்றிய குறிப்புக்கள்

1. கால் சேர்த்து நிற்கும் நிலையிலிருந்து, முன்புறம், பக்கம், பின்புறம் என்று காலெடுத்து வைத்துச் செய்யும் பயிற்சிகள் (Stepping Series)

2. பாதங்களை முன்வைத்துச் செய்யும் பயிற்சிகள் (Toe Touching Series)

3. முன்புறமாக கால்வைத்து சாய்ந்து செய்யும் பயிற்சிகள். (Lunging Series)

4. இடுப்பை வளைத்துச் செய்யும் பயிற்சிகள் (Trunk Bending Series)

5. கொடியுடன் அணிநடை போடும் பயிற்சிகள்.(Marching Series).

6. துள்ளிக் குதித்து செய்யும் பயிற்சிகள் (Jumping Series)

குறிப்பு : இந்த வகையான பயிற்சிப் பிரிவு முறைகள், இனி வருகிற எல்லா கண்காட்சிப் பயிற்சிகளிலுமே வரும். எனவேதான், இந்தப் பகுதியில் விளக்கமாகக் கொடுத்திருக்கிறோம்.

11.1.3 கொடிப் பயிற்சிகள்

ஆரம்பநிலை : இரண்டு கைகளிலும் உள்ள கொடியை, தொடைகளுக்கு முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து வைத்திருக்கவும்.

எண்ணிக்கை 1.மார்புக்கு முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து கைகளைக் குறுக்காக (Cross) வைக்கவும்

2. இடது காலை இடப்பக்கமாக எடுத்து வைத்து, கைகள் இரண்டையும் பக்க வாட்டில் நீட்டவும்.(Horizontal).

3. முதல் எண்ணிக்கை போல மார்புக்குக் கொண்டு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும் (Starting Position).

2. 1. பக்கவாட்டில் கைகளை விரித்து, படுக்கைவாக்கில் (பக்க) கொடிகளை நீட்டி, இடது காலை இடது பக்கமாக எடுத்தபடி எடுத்து வைக்கவும்.

2. கைகளை தலைக்கு மேற்புறமாக உயர்த்தி கொடிகளை உயரவாக்கில் உயர்த்தி (Vertical) முன் பாதங்களீல் நிற்கவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

3. 1. பக்கவாட்டில் கைகளை விரித்து, படுக்கை வாக்கில் கொடிகளை நீட்டி, இடது காலை முன்பக்கமாக ஓரடி எடுத்து வைக்கவும்.

2. இடது காலை முன்பக்கமாக வளைத்து சாய்ந்து (Lunge), பக்கவாட்டில் இருக்கும் இடது கையை மேற்புறமாக உயர்த்தி, வலது கையைப் பக்கவாட்டில் கீழ்ப்புறமாகத் தாழ்த்தி, நிற்கவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நிற்கவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

4.1 இடது கையை பக்க வாட்டில் நீட்டி, வலது கையை முழங்கை மடிய வளைத்துக் கொண்டு வந்து, கொடியைப் பிடித்துள்ள மணிக்கட்டுப்பகுதி, இடது கை தோள்புறமாய் இருக்க, கொடியை உயரவாக்கில் நிறுத்திப் பிடிக்கவும்.

2. இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேற்புறமாக உயர்த்தி, கொடிகளை உயரவாக்கில் பிடித்து முழுக்குந்தலாக (Full Squat) உட்காரவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நிற்கவும்

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

5 1. இடது பக்கமாக இடது காலை ஓரடி எடுத்து வைத்து, கையில் பிடித்துள்ள கொடிகளை தலைக்குப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து, குறுக்காக வைக்கவும்.

2. இடது பக்கமாக கால் வளைத்து சாய்ந்து, குனிந்து கொடிகளை இடது பக்கமாகக் கொண்டு, தலைக்கு குறுக்காக வைக்கவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கைக்குக் கொண்டு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

6. 1. இடது காலை பின்புறமாக ஓரடி எடுத்து வைத்து, பின்புறமாக சாய்ந்து (Lunge), கொடிகளை பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு போய் அப்படியே உயர்த்தவும்.

2. வலது கால் முன்னே ஓரடி எடுத்து, வைத்து கொடிகளை முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து, குறுக்காக வைக்கவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கைக்குக் கொண்டு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

7. 1. இடது காலை பக்கவாட்டில் ஓரடி எடுத்து வைத்து, கைகளை இருபுறமும் தோளுயர அளவுக்கு உயர்த்தி, கொடிகளை படுக்கை வாக்கில் நீட்டவும்.

2. வலது பக்கமாக வளைந்து குனிந்து, முகத்தை வலது புறமாகத் திருப்பிப் பார்த்து, கைகளை தலைக்கு மேற்புறமாக உயர்த்த வேண்டும்.

3. முதல் எண்ணிக்கைக்குக் கொண்டு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

8. 1. இடது காலை முன்புறமாக ஓரடி எடுத்து வைத்து முன்புறமாக சாய்ந்து, வலது கையை தோளுயர அளவுக்கு பக்க வாட்டில் நீட்டி, இடது கையை மடித்து முன்புறமாக வலது தோளின் பகுதிக்கும் கொண்டுவந்து, கொடிகளை உயரவாக்கில் பிடித்து நிற்கவும்.

2. வலது காலை பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று, இடது கையை இடது பக்கமாக நீட்டி விரித்து, வலது கையை இடது கை தோள்புறமாகக் கொண்டு வந்து,

கொடிகளை உயரவாக்கில் நிறுத்திப் பிடிக்கவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கைக்குக் கொண்டு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

9. 1. இடது காலை ஓரடி இடப்புறமாக முன் பாதத்தில் ஊன்றி நின்று, சாய்ந்து நின்று **(Lunge)** கொடிகளை முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து தலைக்கு மேற்புறமாய் உயர்த்தவும்.

2. கொடிகளை தலைக்கு பின்புறத்தில் மேலும் கீழுமாக ஆட்டி, குறுக்காக வைக்கவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கைக்கு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

10. 1. துள்ளிக்குதித்து , கால்களை ஓரடி அகலமாக விரித்து வைத்து, தலைக்கு மேலே கொடிகளைக் குறுக்காக வைக்கவும். **(Cross)**

2. கொடிகளை முன்புறமாகத் தொடைக்கருகே கொண்டு வந்து, கால்களை சேர்த்து நிற்கவும்

3. முதல் எண்ணிக்கைக்கு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

11. 1. முழுக்குந்தலாக உட்கார்ந்து, கொடிகளை பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து, தலைக்கு மேலே குறுக்காக வைக்கவும்.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து நீட்டி கொடிகளை பக்கவாட்டில் நீட்டவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

12. 1. இடது காலை ஓரடி முன்புறமாக எடுத்து வைத்து கொடிகளை பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து, தலைக்கு மேற்புறமாகப் பிடிக்கவும்.

2. வலது காலை ஓரடி முன்புறமாக இடது காலுக்கு நேராக எடுத்து வைத்து, வலது புறமாக சாய்ந்து பக்கவாட்டில் கைகளை விரித்து, கொடிகளை படுக்கை வாட்டில் பிடித்து நிற்கவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல கொண்டு வரவும்

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

11.2. நாலடிக் கம்புப் பயிற்சிகள்(Wand Drills)

சிறு விளக்கம்

நாலடிக்கம்பு என்பது மூங்கில் கம்பாலான இலேசான

சிறுதடி அல்லது மரத்தினாலும் செய்யப்பட்டதாகவும் இருக்கலாம். இதன் நீளம் 4 அடி. 1 அங்குலம் விட்டம் கொண்டது.

இது ஒரு கூட்டுப் பயிற்சிக்கான (Mass Drill) அமைப்பு கொண்டது என்பதால், கூட்டமாக வருகிற போது, எப்படி கொண்டு வரவேண்டும். பயிற்சி ஆரம்பத்தின் போது, எப்படி வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதையும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்சி செய்கிற இடத்திற்கு வருவதற்கு முன்பாக நாலடிக் கம்பை செங்குத்தாக இருப்பது போல, இடது கையால் பிடித்துக் கொண்டு, அதை இடதுபுறத் தோளில் சார்த்தியவாறு கொண்டு வரவேண்டும்.

உரிய இடத்திற்கு வந்து நின்றதும், இரண்டு எண்ணிக்கைக் கணக்கில், நாலடிக்கம்பை ஆரம்ப நிலைக்குக் கொண்டு வரவேண்டும்.

எண்ணிக்கை 1. இடது கையிலுள்ள நாலடிக்கம்பை, வலதுகையாலும் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும். வலது உள்ளங்கையானது, இடது புறத் தோளினைப் பார்ப்பது போல் இருக்க வேண்டும்.

எண்ணிக்கை 2. இரண்டு கைகளால் இரு முனையில் பிடித்துள்ள நாலடிக் கம்பினை, தொடைக்கு முன்பாக, படுக்கை வாட்டில் பிடித்திருக்க வேண்டும்.

பயிற்சியின் ஆரம்ப நிலை என்பது, தொடைக்கு முன்பாக, படுக்கை வாட்டில், நாலடிக் கம்பினைப் பிடித்திருப்பது தான்.

ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும் 16 எண்ணிக்கை இடதுபுறம் 16 எண்ணிக்கை வலது புறம் என்று செய்யலாம்.

தேவைப்பட்டால், இடது, வலது புறம் என்று மாற்றி மாற்றியும் செய்யலாம்.

பயிற்சிகள்

1. எண்ணிக்கை 1. கம்பினை தொடை பகுதியிலிருந்து மார்புக்கு முன்புறமாக உயர்த்தி, இடது கால்பாதத்தை முன்புறமாக ஓரடி எடுத்து வைக்கவும்.

2. கம்பினை மார்பிலிருந்து இடது பக்கமாகக் கொண்டு சென்று, இடது காலை ஓரடி இடப்புறம் வைக்கவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

2. 1. கம்பினை தலைக்கு மேலே உயர்த்திப் பிடித்து, இடது கால் பாதத்தால், பின்புறம் ஓரடி எடுத்து வைத்து நிற்கவும்.

2. கம்பினை மார்புக்கு நேராகக் கொண்டு வந்து, இடது கால் பாதத்தை, முன்புறமாகக் கொண்டு வரவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கைக்குக் கொண்டு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

3. 1. கம்பினை இடப்புறமாகக் கொண்டு போய், தலைக்கு மேற்புறமாகப் பிடித்து, மேலே பார்த்து நிற்கவும்.

2. கம்பினை பக்கவாட்டில் இறக்கி, கீழாகக் கொண்டு போய், தரையைத் தொட்டு வைத்து நிற்கவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கைக்குக் கொண்டு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

4. 1. கம்பினை மார்புக்கு முன்புறமாக நிறுத்தி, இடது கால் பாதத்தை, ஓரடி இடது புறத்தில் வைத்து நிற்கவும்.

2. இடது கால் பின்புறமாகப் போய், வலது

கால் புறம் இருக்க, மார்புக்கு முன் புறத்தில் கம்பினை குறுக்காக மாற்றி வைத்து நிற்றல்.

(அதாவது பிடித்திருக்கும் கீழுள்ள கை மேலுக்கு வர, மேல் கை கீழே வர)

3. முதல் எண்ணிக்கை போல வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

5. 1. கம்பினை கழுத்துக்குப் பின்புறமாக படுக்கை வாட்டில் பிடித்துக்கொண்டு, இடது காலை பின்புறமாக ஓரடி வைத்து நிற்கவும்.

2. தலைக்கு மேலே உயரமாக படுக்கை வாட்டில் கம்பினைப் பிடித்து, முன் பாதங்களில் நிற்கவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கைக்கு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

6. 1. தலைக்கு மேற்புறம் உயரமாக கம்பினைப் பிடித்துக் கொண்டு, இடது காலை இடது பக்கமாக ஓரடி எடுத்து வைத்து நிற்கவும்.

2. கழுத்துக்குப் பின்புறமாக (படுக்கை வாட்டில்) கம்பினைப் பிடித்து, முன்புறமாகக் குனிந்து நில்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல் வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

7. 1. கம்பினை மார்புக்கு முன்புறமாக படுக்கை வாட்டில் பிடித்துக்கொண்டு, இடது காலை முன்புறமாக உயர்த்தி நிற்கவும்.

2. கம்பினை மேற்புறமாக உயர்த்தி, இடது காலை பின்புறமாக நீட்டி, வலது காலை முன்புறமாக வளைத்து நிற்கவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல் வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

8. 1. கம்பினை இடதுகைப் புறமாக செங்குத்தாக நிறுத்திப் பிடித்து, இடது காலை முன்புறமாக சாய்த்து **(Lunge)** நிற்கவும்.

2. அப்படியே வலது புறமாகத் திரும்பி நிற்கவும். முதல் எண்ணிக்கைக்கு மாறுபட்ட அமைப்பில் நிற்கவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல் வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

9. 1. கம்பினை மார்புக்கு நேராகப் பிடித்து

வைத்து, இடது காலை பின்புறமாக வளைத்து சாய்த்து நிற்கவும்.

2. கம்பினை தலைக்கு மேற்புறம் கொண்டு வந்து, இடது காலை முன்புறம் வைத்து, சாய்ந்து நிற்கவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல் வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

10. 1. கம்பினை மார்புக்கு முன்னே வைத்து, ஒரு துள்ளு துள்ளி கால்களை அகலமாக்கி நிற்கவும்.

2. கம்பினை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, அப்படியே முழுக்குந்தலாக உட்காரவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கை நிலைக்கு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

11. 1. கம்பினை தொடைக்கு முன்னால், இடது கால்புறமாக செங்குத்தாக நிறுத்தி வைத்து, இடது காலை, இடப்புறமாக ஓரடி எடுத்து வைக்கவும்.

2. இடது கால் புறத்திலிருந்து வலது கால்

புறத்திற்கு கம்பினை மாற்றிக் கொண்டு வந்து, முழங்கால்களை மடித்து உட்காரவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கை நிலைக்கு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

இது போல், நீங்களே பல விதங்களில், முடிந்த அளவு பயிற்சிகளை வித்தியாசமான முறைகளில் அமைத்து, கொடுக்கவும்.

11.3. டம்பெல்ஸ் பயிற்சிகள் (Dumbells Drills)

இருபுறமும் குண்டு போல உருண்டை வடிவிலும், மத்தியிலும் கைப்பிடிப்பதற்கேற்ற அமைப்பிலும், மரத்தால் செய்யப்பட்ட உருளைக் குண்டினை வைத்து, செய்யப்படும் பயிற்சிகளே டம்பெல்ஸ் பயிற்சிகளாகும்.

இதில் 16 எண்ணிக்கைக்குப் பயிற்சிகள் செய்யலாம்.

இந்தப் பயிற்சியில் ஆரம்ப நிலை என்பது, கை ஒன்றில் ஒரு உருளைக் குண்டினை வைத்துக் கொண்டு, கைகளைத் தொங்க விட்டுப் பக்க வாட்டில் தொடை அருகில் வைத்திருக்கலாம்.

அல்லது, இரண்டு கைகளையும் முன்புறமாக மடக்கி, நெஞ்சுக்கு அருகில் (முன்புறமாக அல்ல) வைத்துக்கொண்டிருக்கும் முறையிலும் வைக்கலாம்.

பயிற்சிகளுக்கேற்ப, ஆசிரியர் கொடுக்கின்ற அறிவுரைப்படி, ஆரம்ப நிலையை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

பயிற்சிகள் :

1.1. இடது காலை முன்புறமாக வைத்து, கைகளை முன்புறமாக நீட்டவும்.

2. கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து நீட்டி, இடது காலை இடது புறமாக வைக்கவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கை நிலைக்கு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலை.

2.1. கைகளை முன்புறமாக உயர்த்தி, தலைக்கு மேற்புறமாக உயர்த்தி, இடது காலை ஓரடி பின்புறம் எடுத்து வைக்கவும்.

2. கைகளை முன்புறமாகத் தாழ்த்திக் கொண்டு வந்து, மார்புக்கு முன் நிறுத்தி, இடது காலை முன்புறமாகக்கொண்டு வரவும்.

3. முதல் நிலைக்கு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலை.

3.1. கைகள் இரண்டையும் பக்க வாட்டிற்குக் கொண்டு போய் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, இடது காலை இடப்புறமாக பாதத்தினால் ஊன்றிவை.

2. கைகளை உட்புறமாக வருவது போல முன்னும் பின்னும் சுழற்றி, இடது காலை பின்புறமாக ஓரடி எடுத்து வை.

3. முதலாம் எண்ணிக்கைக்கு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலை.

4.1 தலைக்கு மேலே கைகளை உயர்த்தி கைகளை தலைப்பக்கமாக மடித்து, இடது காலை எடுத்து, முன்புறத்தில் வை.

2. இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்து, தரையில் டம்பெல்ஸ் படும்படி குனிந்து நில்.

3. முதல் எண்ணிக்கைக்கு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலை.

5.1. முன்புறமாக கைகளை நீட்டி மடித்து வைத்து, இடது காலை, பின்புறமாக ஓரடி எடுத்து வை.

3.1. கைகள் இரண்டையும் பக்க வாட்டிற்குக் கொண்டு போய் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, இடது காலை இடப்புறமாக பாதத்தினால் ஊன்றிவை.

2. கைகளை உட்புறமாக வருவது போல முன்னும் பின்னும் சுழற்றி, இடது காலை பின்புறமாக ஓரடி எடுத்து வை.

3. முதலாம் எண்ணிக்கைக்கு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலை.

4.1. தலைக்கு மேலே கைகளை உயர்த்தி கைகளை தலைப்பக்கமாக மடித்து, இடது காலை எடுத்து, முன்புறத்தில் வை.

2. இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்து, தரையில் டம்பெல்ஸ் படும்படி குனிந்து நில்.

3. முதல் எண்ணிக்கைக்கு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலை.

5.1. முன்புறமாக கைகளை நீட்டி மடித்து, வைத்து, இடது காலை பின்புறமாக ஓரடி எடுத்து வை.

2. கைகளை பக்க வாட்டில் விரைவாக விரித்து பாதங்களால் நில்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல் வரவும்

4. ஆரம்ப நிலை.

6.1. இரண்டு கைகளையும் பக்க வாட்டில் விரித்து. இடது காலை ஓரடி இடது பக்கமாக எடுத்து வை.

2. கைகளை சுழற்றி தலைக்கு மேற்புறமாக உயர்த்தி, முன்புறமாக இடுப்பை வளைத்துக் குனிந்து நில்

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்

4. ஆரம்ப நிலை.

7.1. கைகளை முன்புறமாக நெஞ்சுக்கு நேராக உயர்த்தி, வலது காலை முன்புறமாக ஓரடி எடுத்து வை.

2. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி வலது காலை ஓரடி பின்னே வைத்து இடது காலை முழங்காலில் மடிய வளைத்து நில்.

3. முதல் எண்ணிக்கைக்கு வரவும்

4. ஆரம்ப நிலை.

8.1. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, வலது காலை வலது பக்கம் எடுத்து வை.

2. கைகளை தலைக்கு மேலே மடித்து, வலது பக்கமாக சாய்ந்து நில்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல,

4. ஆரம்ப நிலை

டம்பெல்ஸைத் தட்டிச் செய்யும் பயிற்சிகள்.

9.1. தலைக்கு மேலே டம்பெல்ஸைத் தட்டு -

அ) தொடைக்கு முன்னே கொண்டு வந்து தட்டு - திருப்பி செய்க.

ஆ) முதுகுப் புறம் கொண்டு போய் தட்டு - திருப்பி செய்க.

2. தலைக்கு மேலே டம்பெல்ஸைத் தட்டி, குனிந்து கணுக்கால் பக்கத்தில் தட்டு (திரும்பவும் செய்க)

3. இடது காலை ஓரடி எடுத்து வைத்து, சரிந்து நின்று, தலைக்கு மேலே டம்பெல்ஸைத் தட்டு.

முதல் நிலைக்கு வரவும்.

4. முன்புறமாக ஓரடி வலது காலை எடுத்து வைத்து, முன்புறமாக சரிந்து நின்று, தலைக்கு மேலே தட்டு. பின்புறமாகத் தட்டு, திரும்பவும் செய்யவும்.

5. இடது காலை முன்புறமாக ஓரடி எடுத்து வைத்து, முன்புறமாக சரிந்து, தலைக்கு மேலே தட்டு. பின்புறமாகத் தட்டு - திரும்பவும் செய்க.

6. தலைக்கு மேலே தட்டி, இடது காலை உயர்த்தி, முழங்காலுக்குக் கீழாகத் தட்டி; தலைக்கு மேலே தட்டி, வலது காலை உயர்த்தி, முழங்காலுக்குக் கீழாகத் தட்டி - திரும்பத் திரும்பச் செய்யவும்.

10.

1. முன்புறமாகக் குனிந்து, தரைக்கு முன்பாகத் தட்டு.

2. குனிந்து கொண்டே பின்புறமாகத் தட்டு.

3. நிமிர்ந்து நின்று தலைக்கு மேலாகத் தட்டு.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

மாதிரிக்காக சில பயிற்சி முறைகளைத் தந்திருக்கிறோம். இன்னும் ஏற்ற வகையில், புதிய முறைகளைப் பின்பற்றிக் கற்றுத் தரவும்.

11.4 பிரம்பு வளையப் பயிற்சிகள் (Hoops Drills)

பிரம்புக் கம்பினால் செய்யப்பட்ட வளையம். இதன் விட்டம் 27 அங்குலம் இருக்கலாம். வசதிப்படி சிறிதாக பெரிதாக, அமைத்தும் கொள்ளலாம்.

ஆரம்ப நிலை என்பது : வளையத்தை இரு பக்கத்திலும் இரு கைகளால் பிடித்துக் கொண்டு, நெஞ்சுக்கு முன்பாக மிக அருகில் வைத்து, நிமிர்ந்து நேராக நிற்பது

1.1. வலது கை இடது தோளுக்கு அருகே வருவது போல் கொண்டு வந்து இடது கையை இடப்புறமாக வளையத்துடன் கொண்டுவா. இடது கையை சற்று தாழ்வாக வை.

2. வளையத்தை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, வலது கையை சற்று தாழ்த்தி வை.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல. ஆனால் வலது புறமாக வளையத்தை வை.

4. ஆரம்ப நிலை.

2.1. தலைக்கு மேலே படுக்கை வசமாக இருப்பது போல் வளையத்தைப் பிடித்து, இடது காலை இடது புறமாக ஓரடி எடுத்து வை.

2. இடது காலை சரித்து சாய்ந்து, வளையத்தை இடது பக்கமாகக் கொண்டு வா.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல

4. ஆரம்ப நிலை.

3.1. தலைக்கு மேலே வளையத்தை வைத்து, முன்புறமாக வலது காலை வைத்து, சரிந்து நில்.

2. வலது புறமாக இடுப்பை வளைத்து சாய்ந்து, வளையத்தின் மேற்புறம் இடது கை இருப்பது போல, வளையத்தை செங்குத்தாக தலைக்கு மேலே பிடி.

3. முதல் நிலைக்கு வரவும்

4. ஆரம்ப நிலை

4.1 தலைக்கு மேலே படுக்கை வசமாக வளையத்தை வை.

2. தலைக்கு மேலே கைகளை உயர்த்தி வளையத்தைப் பிடி.

3. முதல் நிலைக்கு வரவும்

4. ஆரம்ப நிலை

5.1. வலது காலை முன்னே வைத்து சாய்ந்து, முன்புறமாக வளையத்தைக் கொண்டு வா.

2. முன்புறத்திலிருந்து வளையத்தை மார்புக்கு அருகில் கொண்டு வா.

3. இடது குதிகாலால் திரும்பி இடது பக்கமாகச் சாய்ந்து, வளையத்தை முகத்திற்கு நேராக முன்பக்கத்தில் வை.

2. ஆரம்ப நிலை.

6.1. முகத்திற்கு நேராக வளையத்தைப் பிடி.

2. கயிறு தாண்டி குதிப்பது போல துள்ளிக் குதித்து தலைக்கு மேலே வளையத்தை கொண்டு போய், திரும்பவும் நெஞ்சுக்கு நேராகக் கொண்டு வா.

7.1. நேராகப் பார்த்துக் கொண்டு, வலது காலை வலது புறம் வளைத்து சாய்ந்து நில். வளையத்தை இடது புறமாகக் கொண்டு வந்து, இடது கையை நீட்டி வளையத்தைப் பிடி.

2. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

3. இப்போது இடது புறமாக முதல் நிலையில் செய்தது போல் செய்.

8.1. இடது காலை முன்புறமாக வைத்து, முன்புறமாக சாய்ந்து நின்று, தலைக்கு மேலே வளையத்தைக் கொண்டு வா.

2. இடது புறமாக இப்போது வளைந்து நில். இடது புறமாக வளையம் வரவும்.

3. இடது புறமாக, குதித்து பின்புறம் திரும்பி நில். வளையம் தலைக்கு மேலே.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு குதித்துத் திரும்ப வரவும்.

9.1. இடது புறமாக வளையத்தைக் கொண்டு வா. வலது கை, இடது புறத்தோள் அருகில் இருப்பது போல், வளையத்தைப் பிடி.

2. வளையத்தைத் தலைக்கு மேலே கொண்டு போய், திரும்பவும் இடுப்புக்கு அருகில் கொண்டு வா.

3. வலது புறமாக வளையத்தைக் கொண்டு வா. இடது கை, வலதுபுறத்தோள் அருகில் இருப்பது போல, வளையத்தைப் பிடி.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

10. 1. இடது காலை ஓரடி பின்புறமாகக் கொண்டு போய், குதிகால் தரையில் படாமல் பாதத்தால் நின்று, இடது புறமாக வளையத்தைக் கொண்டு போய், தலைக்கு மேலாகக் கொண்டு வந்து, வலது புறமாக வைத்து, மேல் நோக்கிப் பார்.

2. இடது காலை முன்புறத்திற்குக் கொண்டு வந்து, இடது காலை மடித்து, வலது காலை நிமிர்த்தி நேராக வைத்து, வலது புறத்திலிருந்து தலைக்கு மேலாக வளையத்தைக் கொண்டு வந்து இடப்புறமாக வைத்து நில்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல செய்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

11.5. நீண்ட கம்புப் பயிற்சிகள் (Pole Drills)

இரண்டு அங்குலம் விட்டமுள்ள, 12 முதல் 14 அடி நீளம் உள்ள மூங்கில் கம்புகள், இந்தப் பயிற்சிக்குத் தேவை.

பயிற்சியாளர்கள் நிற்க வேண்டிய முறை

1. 8 பேர்கள் இருக்க வேண்டும் ஒரு வரிசைக்கு.

2. குள்ளமானவர்கள் முன்புறமும், அவரைத் தொடர்ந்து உயரமாக என்பது போல், உயர வரிசைப்படி நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

3. வரிசையில் நிற்பவருக்கு 1 அடி அல்லது 1 1/2 அடிக்கு பக்கத்தில் தரையில், நீண்ட கம்புகளைக் கிடத்தியிருக்க வேண்டும்.

4. ஒன்று என்று சொன்னவுடன், ஒரு வரிசையில் உள்ள முதலில் நிற்பவரும், கடைசியில் நிற்பவரும், கிழே குனிந்து, கம்பினை எடுத்துக் கைகளில் (பக்கவாட்டில்) பிடித்திருக்க வேண்டும்.

5. இரண்டு என்று கூறியவுடன், வரிசையில் உள்ள அனைவரும், கம்பினை ஒரு கையால் பற்றிப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

6. வலது புறமாகக் கம்பிருந்தால் வலது கை இடப்புறமாக இருந்தால் இடது கை.

16 எண்ணிக்கைக்கு இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். (16 Counts Series)

1.1. பக்கவாட்டில் பிடித்துக் கொண்டிருந்த கம்புகளை (இரண்டு கம்புகள்), பக்கவாட்டிலிருந்து கொண்டு போய், தோள் அளவுக்கு உயர்த்தி, அப்படியே முழங்கை மடிய, தோள்புறத்தில் வைக்கவும்.

2. அங்கிருந்து பக்கவாட்டில் தோளுயரத்திற்கு விரித்து விடவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல் செய்யவும்.

4. ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

2. 1 தொடையருகே பிடித்திருந்த கம்புகளை, தோள் அளவுக்கு உயர்த்தி கைமடித்து, தோள் புறத்தில் வைக்கவும்

2. அங்கிருந்து தலைக்கு மேலாக உயர்த்திப் பிடிக்கவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கைக்கு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலை.

3.1. பக்கவாட்டிற்கு கம்புகளைக் கொண்டு செல்லவும் (Horizontal)

2. கம்புகளை முன்புறத்திற்குக் கொண்டு வரவும். (இப்போது தோள் புறத்தில் கம்புகள் இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.)

3. முதல் நிலைக்கு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலை.

4.1 முன்புறமாக கம்புகளைக் கொண்டு வந்து, தலைப்புறத்திற்கு மேலாக உயர்த்து.

2. கம்புகளை முன்புறத்திற்குக் கொண்டு வந்து தோள்களில் இருத்து.

3. கம்புகளை மீண்டும் தலைக்கு மேலாக உயர்த்து.

4. கம்புகளைப் பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வரவும்.

5.1. கைகளைப் பக்கவாட்டிற்கு நீட்டி விரிக்கவும்.

2. இடது காலை ஓரடி எடுத்து வைத்து, காலில் சாய்ந்து, இடது கையை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி. வலது கையை தொடைக்குப் பக்கத்திலே இருத்தி வை.

3. முதல் நிலைக்கு வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலை.

6. (5 போல) இதே போல், வலது புறமாக செய்யவும்.

7.1. இரண்டு கைகளையும் இரண்டு பக்கமும் விரித்து நீட்டவும்.

2. அங்கிருந்து இடது கையை உட்புறமாகக் கையை மடித்து, கம்புடன் அக்குள் (Armpit) பக்கம் வைக்கவும். வலது கை பக்கவாட்டிலே தான் இருக்க வேண்டும்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல் வரவும்.

4. ஆரம்ப நிலை.

8. இதே போல், வலது புறமும் செய்யவும்.

9. இன்னும் பல பயிற்சிகளை உருவாக்கி, பயிற்சி கொடுக்கவும்.

ஆசிரியர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும்

குழந்தைகள் நலவாழ்விற்கும், நல்ல தோற்றத்திற்கும் உதவுவன உடற்பயிற்சிகளும், விளையாட்டுக்களும் ஆகும்.

தனிப்பட்ட முறையில் அல்லது கூட்டாக சேர்ந்து செய்கிற பயிற்சிகளிலும், விளையாட்டுக்களிலும், குழந்தைகள் சிறந்த அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொள்கின்றனர். ஆகவே, இவை இரண்டும், செழிப்பு மிக்க அனுபவக் கல்வியறிவை வழங்கி உதவுகின்றன.

உடற்பயிற்சிகளும் விளையாட்டுக்களும் உடலைத் திறமாக்கி, மனதை பண்படுத்தி, மூளையை வளம் நிறைந்ததாக மாற்றி விடுவதால், பொதுக் கல்வி அறிவில் பெருமை பெறுகிற அளவு முன்னேற்றத்தையும் அளித்து விடுகின்றன.

மகிழ்ச்சிகரமான சூழ்நிலைகளையே குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுக்கள் வழங்குவதால், அவர்கள் வாழ்நாட்கள், வற்றாத இன்பச் சுனையாகவே மாறி விடுகின்றன.

இத்தகையப் பேருண்மைகளை புரிந்து கொண்டு, ஆசிரியப் பெருமக்களும், பெற்றோர்களும், பயிற்சியாளர்களும், குழந்தைகளுக்கு அன்பாக, பண்பாக, ஆர்வம் ஊட்டுகின்ற தன்மையின் விளையாட்டுக்களைப் போதிக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளை விளையாட்டில் பங்கு பெறச் செய்ய உற்சாகம் ஊட்ட வேண்டும். உறுதுணையாக இருந்து உதவவேண்டும்.

இன்றைய குழந்தைகளே நாளைய மனிதர்கள், நாளைய தலைவர்கள் ஆவார்கள்.

வலிமை மிக்க சமுதாயத்தை உருவாக்கும் விளையாட்டுக்களே, குழந்தைகளுக்குக் கொண்டாடும் துணையாக விளங்க உதவுங்கள், உழையுங்கள், உன்னதப் பிரதேசமாக பாரதத்தை உருவாக்குங்கள் என்று கேட்டுக் கொள்வதில் பெருமை கொள்கிறேன்.

இந்த நல்ல லட்சியத்திற்கு எனது நூல் உதவும் என்று நம்பி, உங்களிடம் வழங்குகிறேன்.

******

‘விளையாட்டுத்துறை தந்தை’ என்றும் ‘பல்கலைப் பேரறிஞர்’ என்றும் பாராட்டப்பட்ட டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் விளையாட்டுத்துறை, தமிழிலக்கியத்தின் வளர்ச்சிக்காக தன் வாழ்நாள் முழுமையும் செலவிட்டார்.

விளையாட்டு, உடற்கல்வி, கவிதை, சிறுகதைகள், நாவல், சுய முன்னேற்ற நூல்கள் என 150-க்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதி வெளியிட்டார்.

விளையாட்டுத் துறையில் மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தவும், விளையாட்டுகளில் விருப்பத்துடன் பங்கேற்கவும் உதவும் வகையில் ‘விளையாட்டுக் களஞ்சியம்’ மாத இதழைத் தொடங்கி 25 ஆண்டுகள் நடத்திய பெருமைக்குரியவர்.

விளையாட்டு இசைப்பாடல்கள், உடற்பயிற்சிக்கான இசை ஒலிநாடா, ‘ஓட்டப்பந்தயம்’ என்னும் திரைப்படத்தின் வாயிலாக விளையாட்டுக்களின் மேன்மையை பொதுமக்களிடம் கொண்டு சேர்த்த பெருமை இவருக்கு உண்டு.

சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்தில் முதன்முதலாக விளையாட்டுத் துறையில் ஆய்வறிஞர் (பிஎச்.டி.) பட்டம் பெற்ற பெருமை இவருக்கு உண்டு.

இவரது மூன்று நூல்கள் தேசிய விருதும், ஒரு நூல் தமிழ்நாடு அரசின் பரிசினையும் பெற்றுள்ளது.